

# Boulette mit cremigem Blumenkohl-Stampf

## Zwiebel-Sahne-Soße und Paprikagemüse

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 827 kcal • Tag 2 kochen

14



Zwiebel



Kochsahne



Petersilie



rote Spitzpaprika



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



gemischtes Hackfleisch



Kartoffeln



Blumenkohl



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Ei\*, Butter\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Kartoffeln	2	3	4
Blumenkohl <b>ES   FR</b>	1	1	1
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl*, Ei*, Wasser*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3461 kJ/827 kcal
Fett	7,75 g	57,71 g
– davon ges. Fettsäuren	3,74 g	27,84 g
Kohlenhydrate	4,64 g	34,59 g
– davon Zucker	2,16 g	16,11 g
Eiweiß	5,47 g	40,74 g
Salz	0,467 g	3,478 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** 7) Milch (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **FR:** Frankreich



## Bouletten vorbereiten

**Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zwiebel** abziehen, ein Viertel [ein Viertel | die Hälfte] in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Hackfleisch**, **1 Ei\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** mischen und **Fleischteig** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

**Tipp:** Durch das Ei wird die Boulette zarter. Du kannst stattdessen auch einen Schluck Milch\* oder Wasser\* zugeben.



## Weiterbraten & Soße

Pfanne erneut erhitzen, **Zwiebelstreifen** zugeben und 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne** ablöschen, **Hühnerbrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und **Paprika-Gewürzmischung** zugeben, miteinander verrühren und ca. 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

**Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Während die **Soße** köchelt, den **Stampf** zubereiten.



## Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

**Blumenkohl** in **Röschen** teilen, in den Varoma-Behälter geben und den Varoma verschließen.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen restliche **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm große Stücke schneiden und fortfahren.



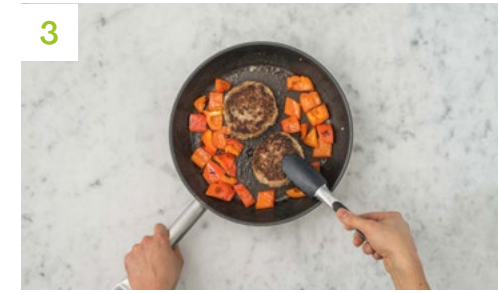
## Stampf zubereiten

Varoma abnehmen.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren.

**Kartoffeln**, **Blumenkohl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** pürieren.

Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **5 Sek./Stufe 4** pürieren.



## Bouletten braten

Aus der **Hackmasse** 2 [3 | 4] **Bouletten** formen.

10 Min. vor dem Ende der Garzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bouletten** und **Paprikastücke** zugeben. **Bouletten** je Seite ca. 5 Min. anbraten. **Paprikastücke** zwischendurch wenden.

Anschließend beides aus der Pfanne nehmen und warm halten.



## Anrichten

**Kartoffel-Blumenkohl-Stampf**, **Bouletten** und **Paprikagemüse** auf Teller verteilen, mit **Soße** und restlicher **Petersilie** genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

