

Hackbällchen in Senfsoße mit buntem Gemüserais

Family 30 – 40 Minuten • 907 kcal • Tag 2 kochen

14



Zwiebel



Semmelbrösel



gemischtes Hackfleisch



Basmatireis



Porree



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Karotte



Kochsahne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Honig*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Semmelbrösel 15)	25 g	40 g**	50 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Porree NL BE	1	1	2
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Karotte DE NL DK	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g

**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. 690 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3795 kJ/907 kcal
Fett	6,58 g	45,67 g
– davon ges. Fettsäuren	2,87 g	19,94 g
Kohlenhydrate	12,29 g	85,31 g
– davon Zucker	2,12 g	14,69 g
Eiweiß	5,32 g	36,91 g
Salz	0,468 g	3,247 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark **BE:** Belgien



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotte schälen und grob raspeln.

Porree der Länge nach halbieren und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.

Petersilie fein hacken und **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, **Petersilie**, **mittelscharfen Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [18 | 24] **Bällchen** formen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen und das Fett abgießen.



Reis kochen

In einen großen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis**, **Porree** und **Karottenraspel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die Soße

Pfanne auswischen und mit dem **Sahnemix** ablöschen. **Soße** einmal aufkochen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.

Tipp: Falls die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Wasser dazu.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Sahne**, **Rinderbrühpulver**, **körnigen Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** gut verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



Anrichten

Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. Nach Belieben noch 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Butter*** unterheben.

Reis auf Teller verteilen. **Hackbällchen** und **Senfsoße** dazu anrichten. Mit **Schnittlauch** bestreuen und 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>

