



HACKBÄLLCHEN-PFANNE

mit Paprikagemüse und Reis



gemischtes Hackfleisch



Röstzwiebeln



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



rote Paprika



Tomatenmark



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Gemüsebrühe



Jasminreis



Petersilie



Honig

Marcos Tipps für Kids

Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Fleischbällchen formen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



35 [40] Min.

40 [45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 große Schüssel**, **Backpapier**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE SOSSE

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. 3 EL [4 EL] **Tomatenmark**, 375 ml [500 ml] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Honig** und **Gewürzmischung** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



2 FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

Hackfleisch, **Semmelbrösel**, **Senf**, **Röstzwiebeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen und **Fleischmasse** in eine weitere große Schüssel umfüllen. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. Aus der **Fleischmasse** 18 [24] **Bällchen** formen und auf dem V-Einlegeboden verteilen. Diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



3 DAMFGAREN

Jasminreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1 1/2 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** zugeben. Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 SCHNEIDEN & BRATEN

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 1/2 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** in die heiße Pfanne geben, kurz anbraten, dann die **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.



5 SOSSE KOCHEN

Gemüse mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, einmal aufkochen lassen und für weitere 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar und die **Soße** dickflüssig genug ist. Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Fleischbällchen** mit **Garsud** in die Pfanne zugeben und vermischen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **★ TIPP:** Wenn die Soße zu dickflüssig sein sollte, gib noch etwas Garflüssigkeit dazu.



6 ANRICHTEN

Jasminreis mit einer Gabel auflockern. **Reis** auf Tellern verteilen, **Hackbällchen-Pfanne** dazu anrichten und mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Jasminreis	225 g	300 g
rote Paprika NL ES	3	4
rote Zwiebel DE	1	2
Tomatenmark	3 EL ☉	4 EL
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	6 g	8 g
gemischtes Hackfleisch	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	20 ml
Röstzwiebeln	30 g	40 g
Honig	8 g	16 g
Petersilie	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	375 ml	500 ml
Wasser* für Schritt 3	1.200 g	
Salz* für Schritt 3	1 1/2 TL	
Öl* für Schritt 3	5 g	
Öl* für Schritt 4	1 1/2 EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3.841 kJ/918 kcal
Fett	6,29 g	40,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,33 g	15,14 g
Kohlenhydrate	14,70 g	95,46 g
– davon Zucker	3,57 g	23,16 g
Eiweiß	6,05 g	39,31 g
Salz	0,442 g	2,868 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 09 | 13

