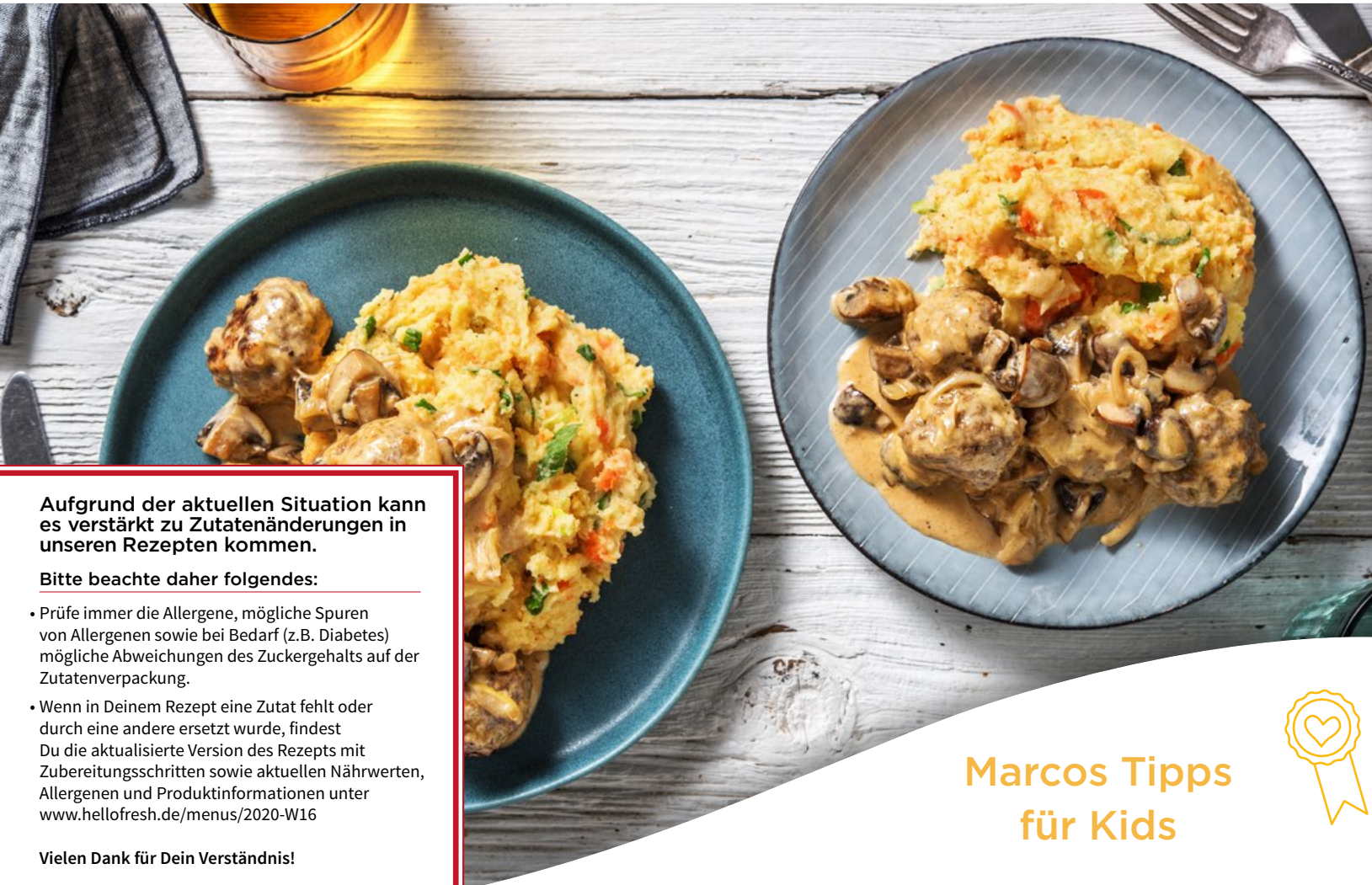




KÄSIGE HACKBÄLLCHEN

mit Kartoffel-Karotten-Stampf & Champignon-Rahm-Soße

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W16

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Bällchen formen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



20 [25] Min.

30 [35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wascht das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, Backpapier** und **1 großen Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotten schälen, in ca.

1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



4 WÄHRENDDESSEN

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Champignons vierteln.

Frühestens 10 Min. bevor die Varoma-Garzeit zu Ende ist weiter kochen.

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Restliche zerkleinerte **Zwiebel** darin anbraten, dann **Champignons** zugeben und 2 – 3 Min. weiter braten. 300 ml [350 ml] **Sahne**, restliche **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.



2 HACKFLEISCH ZUBEREITEN

Die **Hälfte** der **Zwiebel** in eine kleine Schüssel umfüllen und restliche **Zwiebel** mit dem Spatel nach unten schieben. **Hackfleisch, Käse-Mix, 40 g [50 g] Semmelbrösel, 20 g [30 g] Wasser, Hälfte** der **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./Reverse/Stufe 4** vermengen. **Hackmasse** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



5 KARTOFFELSTAMPF & SOSSE

Varoma abnehmen, **Hackbällchen** mit **Fleischsaft** in die Pfanne zugeben, vermengen und köcheln lassen, bis der **Stampf** zubereitet ist.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren. **Karotten, Kartoffeln, Frühlingszwiebelringe, 30 g [50 g] Sahne, 10 g [15 g] Butter*, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit dem Spatel nach unten schieben und noch mal **5 Sek./Stufe 5** vermengen.



3 DAMPFGAREN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben. Aus der Hackmasse 18 [24] Bällchen formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Soße probieren und nach Geschmack noch **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. **Kartoffel-Karotten-Stampf** auf Teller verteilen. **Fleischbällchen** mit **Soße** dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	800 g	1.000 g
Karotten NL	3	4
Zwiebel DE	1	2
Champignons	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	2
gemischtes Hackfleisch	450 g	600 g
Käse-Mix 5)	75 g	100 g
Semmelbrösel 1)	40 g ☉	50 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	4 g
Kochsahne 5)	300 ml ☉	400 ml
Wasser* für Schritt 2	20 g	30 g
Wasser* für Schritt 3	500 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Butter* für Schritt 5	10 g	15 g
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. 800 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	4.203 kJ/1.005 kcal
Fett	7,48 g	59,06 g
– davon ges. Fettsäuren	3,51 g	27,71 g
Kohlenhydrate	8,31 g	65,57 g
– davon Zucker	2,04 g	16,08 g
Eiweiß	6,09 g	48,09 g
Salz	0,435 g	3,433 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) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at