

# Köttbullar! Schwedische Hackbällchen mit Champignonrahmsoße und frischem Salat

Family 30 – 40 Minuten • 842 kcal • Tag 2 kochen



gemischtes Hackfleisch



vorw. festk. Kartoffeln



Champignons



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Petersilie



Kochsahne



Wildpreiselbeermarmelade



Panko-Mehl



Muskatnuss gemahlen



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Milch\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	100 g	100 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Muskatnuss gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 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.)

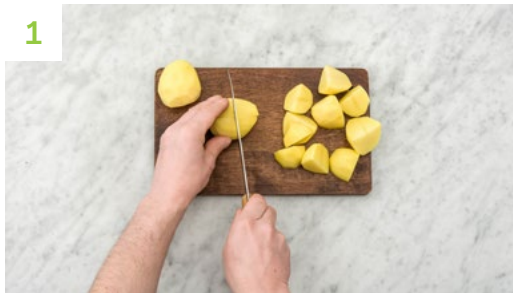
	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	3523 kJ/842 kcal
Fett	7,45 g	49,27 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	20,20 g
Kohlenhydrate	9,30 g	61,47 g
– davon Zucker	3,04 g	20,11 g
Eiweiß	5,44 g	35,99 g
Salz	0,336 g	2,224 g

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) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland



## Kartoffeln garen

**Kartoffeln** schälen und vierteln.

In einen großen Topf reichlich kaltes **Wasser\*** geben, **salzen\*** und **Kartoffelviertel** zugeben.

**Wasser** einmal aufkochen lassen und **Kartoffelviertel** für 9 – 12 Min. in leicht sprudelndem **Wasser** köcheln lassen, bis sie gar sind.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



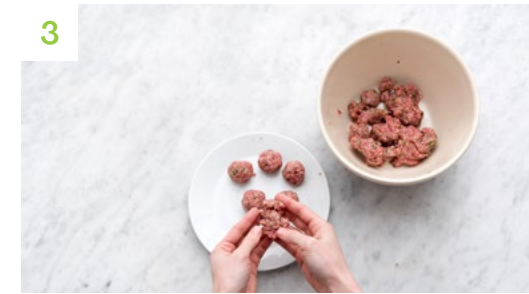
## Gemüse schneiden

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen, eine Hälfte fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Petersilie** fein hacken



## Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Panko-Mehl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch\***, **Muskatnuss** nach Geschmack, **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 die **Hackbällchen** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen.

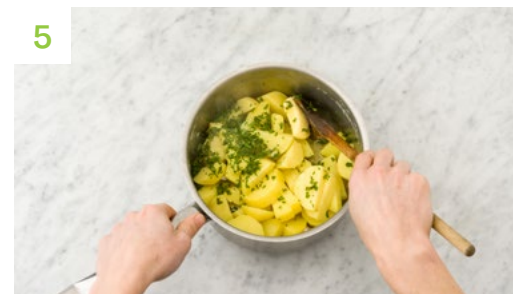


## Für die Soße

In derselben Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignons** ohne weitere Fettzugabe für 2 – 3 Min. braten.

**Champignon-Pfanne** mit **Kochsahne** ablöschen, mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen, bis die **Hackbällchen** innen nicht mehr rosa sind.

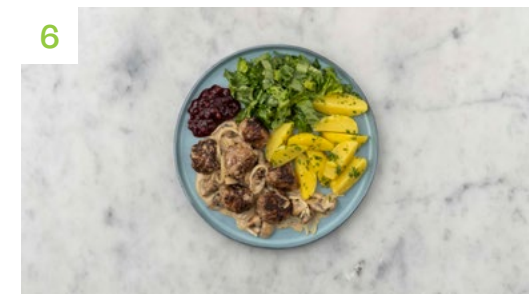


## Letzte Schritte

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Salatstreifen** und die Hälfte der gehackten **Petersilie** untermischen.

**Kartoffeln** abgießen und **Kartoffelviertel** mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\*** und restlicher gehackter **Petersilie** vermengen.



## Anrichten

**Petersilienkartoffeln** auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeerenmarmelade** daneben anrichten und mit dem **Salat** 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>

