

KÖTTBULLAR! SCHWEDISCHE HACKBÄLLCHEN

mit Champignon-Rahm-Soße, Petersilienkartoffeln und Gurkensalat



HELLO PIMENT

Piment ist ein wahres Feuerwerk an Aromen, weshalb es tatsächlich auch als Allgewürz oder Allspice bezeichnet wird.



Rinderhackfleisch



braune Champignons



Wildpreisbeermarmelade



Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Petersilie



Sahne



Gurke



Piment



Schnittlauch

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Tag 1-2 kochen

Hol den schwedischen Klassiker zu Dir nach Hause! Es gibt wohl kaum ein Gericht, das uns mehr an das Land der Elche und Fjorde denken lässt, als Köttbullar! Dabei ist der Klassiker sogar richtig **proteinreich** und außerdem unkompliziert in der Zubereitung. Lehn Dich zurück und genieße Deine schwedischen Hackbällchen in der typisch cremigen Champignon-Rahm-Soße, Petersilienkartoffeln und einem frischen Gurkensalat.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **2 große Schüsseln**.



1 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 8 – 10 Min. in leicht sprudelndem **Wasser** köcheln lassen. In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Ende der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben, leicht **salzen** und **zuckern**. **Zwiebel** abziehen, 1 [2] **Hälfte** fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden. **Braune Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Petersilie** fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3 BÄLLCHEN FORMEN

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, 1 EL [2 EL] **Milch**, **Piment**, **Salz** und **Pfeffer** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [24] **Bällchen** formen.



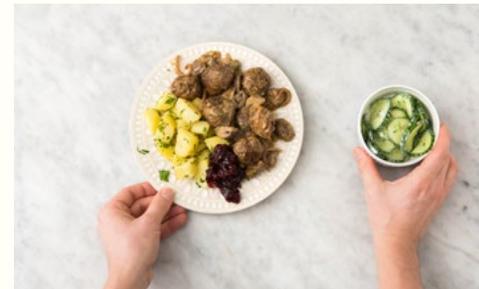
4 BÄLLCHEN BRATEN

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



5 FÜR DIE SOSSE

In die gleiche Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten. Mit **Sahne** (2 EL [4 EL] für den **Gurkensalat** aufheben) ablöschen und **Soße** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.



6 ANRICHTEN

Gurkenwasser abgießen, restliche **Sahne** und **Schnittlauchröllchen** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Kartoffeln** abgießen und **Kartoffelviertel** mit ½ EL [1 EL] **Butter** und gehackter **Petersilie** vermischen. **Petersilienkartoffeln** auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeerenmarmelade** daneben anrichten und mit **Gurkensalat** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
vorwiegend festkochende Kartoffeln	400 g	800 g
Gurke	1	2
Zwiebel	1	2
braune Champignons	200 g	400 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	20 g
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Semmelbrösel 1) 15)	25 g	50 g
Piment 15)	1 g	2 g
Sahne 7)	200 g	400 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	100 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Milch* 7), Butter* 7)

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	462 kJ/111 kcal	3438 kJ/825 kcal
Fett	6 g	45 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24 g
Kohlenhydrate	9 g	62 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	6 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!