



KÖTTBULLAR! SCHWEDISCHE HACKBÄLLCHEN

mit Champignon-Rahm-Soße, Kartoffeln und Gurkensalat



HELLO PIMENT

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



Rinderhackfleisch



braune Champignons



Gurke



vorw. festkochende Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Petersilie



Schnittlauch



Kochsahne (15% Fett)



gemahlener Piment



Wildpreiselbeermarmelade

40 [40 | 45] Min. 50 [50 | 55] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Hol Dir den schwedischen Klassiker zu Dir nach Hause! Es gibt wohl kaum ein Gericht, das uns mehr an das Land der Elche 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 einen frischen Gurkensalat.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **Backpapier**.



1 KARTOFFELN VORBEREITEN
Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Kartoffeln salzen*** und dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben.



4 WÄHRENDDESSEN
 Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben und leicht **salzen*** und **zuckern***.

Braune Champignons vierteln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, restliche zerkleinerte **Zwiebeln** und **Champignonviertel** für 2 – 3 Min. scharf anbraten.



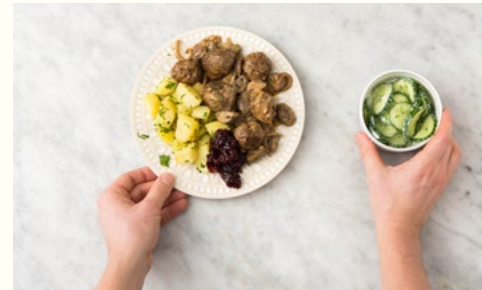
2 FLEISCHTEIG ZUBEREITEN
Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und restliche **Zwiebel** mit dem Spatel nach unten schieben. **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, 20 g [30 g | 40 g] **Milch***, **Piment**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./Reverse/Stufe 4** vermengen. **Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



5 SALAT & SOSSE FERTIGSTELLEN
 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne** für den **Gurkensalat** aufheben. **Zwiebel-Champignon-Pfanne** mit restlicher **Sahne** ablöschen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Solange die **Hackbällchen** dampfgaren, die Pfanne vom Herd nehmen. Varoma abnehmen und **Hackbällchen** mit **Fleischsaft** zur **Soße** geben, vermengen und kurz erhitzen. **Gurkenwasser** aus der Schüssel abgießen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Schnittlauchröllchen** zugeben und mischen.



3 DAMPFGAREN
 Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitzte frei bleiben. Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] Bällchen formen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen. 500 g **Wasser***, ½ TL **Salz*** und 1 TL **Öl*** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN
 Zerkleinerte **Petersilie** zu den **Kartoffeln** geben und unterheben. **Petersilienkartoffeln** auf Teller verteilen. Mit **Köttbullar**, **Wildpreiselbeermarmelade** und **Gurkensalat** anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln DE	600 g	900 g	1.200 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Zwiebel EG	1	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
gemahlener Piment	0,5g ②	0,75g ②	1 g
Gurke NL BE	1	1	1
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Kochsahne (15 % Fett) 5)	200 g	300g ②	400 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch* 5) für Schritt 2	20 g	30 g	40 g
Wasser* für Schritt 3		500 g	
Salz* für Schritt 3		½ TL	
Öl* für Schritt 3		1 TL	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

② Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	4.105 kJ/981 kcal
Fett	6 g	53 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	25 g
Kohlenhydrate	9 g	80 g
- davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	5 g	44 g
Salz	1 g	1 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 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten NL: Niederlande BE: Belgien

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

    #HelloFreshDE

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