



KÖTTBULLAR! SCHWEDISCHE HACKBÄLLCHEN mit Champignonrahmsoße und Gurkensalat



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-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Die wöchentliche Empfehlung
von Ruth Moschner



RUTHS
Tipp



gemischtes Hackfleisch



Champignons



Gurke



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Petersilie



Schnittlauch



Kochsahne



gemahlener Piment



Wildpreiselbeermarmelade

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

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

2

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln salzen***.



2 KÖTTBULLARMASSE 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./Stufe 4** vermengen. **Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



3 DAMPFGAREN

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze 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***, 5 g **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 WÄHRENDDESSEN

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

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.



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.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Gurke ES	½	¾	1
Zwiebel DE	1	1	2
Champignons	150 g	200 g	300 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	25 g	25 g	50 g
gemahlener Piment	0,5g	0,75g	1 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
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		5 g	
Öl* für Schritt 3		5 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 750 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	3.897 kJ/932 kcal
Fett	7,21 g	52,74 g
– davon ges. Fettsäuren	3,23 g	23,59 g
Kohlenhydrate	9,61 g	70,25 g
– davon Zucker	2,83 g	20,68 g
Eiweiß	5,67 g	41,48 g
Salz	0,359 g	2,628 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 ES: Spanien

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

2020 | KW 19 | 2 HelloFRESH