



VEGETARISCHE KÖTTBULLAR AUS LINSEN, dazu cremige Rahmsoße und Kartoffelspalten



HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten, die auch teils unterschiedlich genutzt werden.



Wildpreiselbeermarmelade



Kartoffeln



Zwiebel



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gurke



braune Linsen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



Champignons



Gemüsebrühe

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

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **180 °C** Umflut (**200 °C** Ober- und Unterhitze) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **2 große Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



1 ZERKLEINERN

Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.
Dill in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.
Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.



4 WÄHRENDDESSEN

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, in die große Schüssel zum **Dill** geben und leicht **salzen*** und **zuckern***.
 Restliche **Champignons** vierteln.
 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in die große Pfanne zum **Zwiebel-Knoblauch-Mix** geben und Pfanne erhitzen. **Champignonviertel** zugeben und für 2 – 3 Min. scharf anbraten.
 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne** abnehmen, in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.
Champignons mit restlicher **Sahne** ablöschen.



2 LINSENTEIG ZUBEREITEN

Linsen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.
Hälfte der **Champignons**, **Linsen**, 1 [2 | 2] **Ei***, **Semmelbrösel**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 7** pürieren und in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.
Kartoffeln je nach Größe vierteln oder halbieren, in den Varoma-Behälter geben und **salzen***. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.



5 SOSSE FERTIGSTELLEN

Sahne-Champignon-Soße mit **Gemüsebrühe**, **Salz***, **Pfeffer*** und der **Hälfte** der **Paprika-Gewürzmischung** abschmecken. Hitze reduzieren und **Soße** 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Nach der Backzeit **Linsnbällchen** zur **Soße** geben, vermengen und kurz erhitzen. Varoma abnehmen.
 50 – 100 ml heiße **Garflüssigkeit*** zur **Soße** in die Pfanne geben und verrühren. Restliche **Gewürzmischung** über die **Kartoffeln** geben und unterheben.



3 DAMPFAREN UND BACKEN

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.
 Währenddessen aus der **Linsenmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
Linsnbällchen im Backofen für 20 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Gurkenwasser abgießen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Kartoffeln** auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeermarmelade** daneben anrichten. Mit **Petersilie** bestreuen und mit **Gurkensalat** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Zwiebel DE	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gurke ES	1	1	1
braune Linsen	1	1½	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Ei* 2) für Schritt 2	1	2	2
Wasser* für Schritt 3		500 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. 900 g)
Brennwert	341 kJ/81 kcal	3.088 kJ/738 kcal
Fett	3,24 g	29,38 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	11,23 g
Kohlenhydrate	9,48 g	85,92 g
– davon Zucker	2,54 g	22,98 g
Eiweiß	2,90 g	26,27 g
Salz	0,258 g	2,339 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!