

Köttbullar! Schwedische Hackbällchen mit Champignonrahmsoße und frischem Salat

Family 30 – 40 Minuten • 841 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischtes Hackfleisch



vorw. festk. Kartoffeln



Champignons



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Petersilie



Kochsahne



Wildpreiselbeerenmarmelade



Panko-Mehl



gemahlener Piment



- 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 13) 15)	25 g	50 g	50 g
gemahlener Piment	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	532 kJ/127 kcal	3519 kJ/841 kcal
Fett	7,45 g	49,25 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	20,19 g
Kohlenhydrate	9,28 g	61,34 g
– davon Zucker	3,02 g	19,99 g
Eiweiß	5,44 g	35,98 g
Salz	0,336 g	2,223 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) 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



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 9 – 12 Min. in leicht sprudelndem **Wasser** köcheln lassen, bis sie gar sind.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



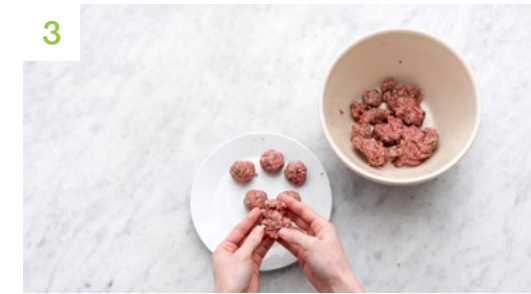
2 Gemüse schneiden

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

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

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilie fein hacken



3 Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Panko-Mehl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch***, **Piment** 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.

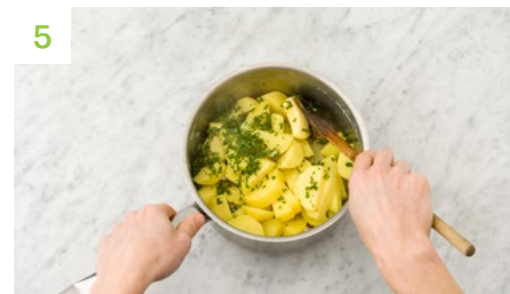


4 Für die Soße

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.



5 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.



6 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>

