

Skandinavische Thunfischfrikadelle mit Rahmspinat und Kartoffelstampf

Family 35 – 45 Minuten • 792 kcal • Tag 3 kochen

34



Knoblauchzehe



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Kochsahne



Babyspinat



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



mehlig. Kartoffeln



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Dill



Schnittlauch



Skipjack Thunfisch im
eigenen Saft

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Mehl*, Öl*, Wasser*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Gemüsereibe und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zwiebel DE	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Babypinac	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	10 g	15 g	20 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	20 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 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. 710 g)
Brennwert	467 kJ/112 kcal	3315 kJ/792 kcal
Fett	5,92 g	42,03 g
– davon ges. Fettsäuren	1,82 g	12,93 g
Kohlenhydrate	10,16 g	72,09 g
– davon Zucker	1,52 g	10,77 g
Eiweiß	3,87 g	27,45 g
Salz	0,484 g	3,435 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: **4**) Fisch **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **PE:** Peru **IL:** Israel **ZA:** Südafrika



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in einen großen Topf mit **Wasser*** geben, **salzen***, aufkochen und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind. Danach mithilfe des Deckels abgießen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und die Hälfte **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen. „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und 1 Min. anschwitzen.

Pfanninhalt in eine große Schüssel geben und Pfanne auswischen.



3 Für die Frikadellen

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen.

Dill und **Schnittlauch** fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Thunfisch, gehackte **Kräuter**, **Zitronenschale**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln**, 35 g [50 g | 75 g] **Mehl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel mit den **Zwiebeln** geben und gut vermengen.

Die **Masse** fest verkneten und daraus 2 [3 | 4] flache **Frikadellen** formen.



4 Frikadellen anbraten

In der großen Pfanne aus Schritt 1 erneut 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** erhitzen.

Thunfischfrikadellen darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen.

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Restlichen **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen



5 Für die Soße

Pfanninhalt mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Kochsahne** ablöschen.

Die Hälfte „**Hello Muskat**“ und **Spinat** dazugeben. **Soße** 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln zusammen mit restlichem „**Hello Muskat**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.



6 Anrichten

Kartoffelstampf auf Teller verteilen. **Soße** daneben anrichten und **Thunfischfrikadelle** darauf servieren.

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>

