



# Blitzschnelle Köttbullar mit Wildpreiselbeeren

dazu bunte Spätzlepfanne mit Karotten und Lauch

Family 15 Minuten • 4477 kJ/1070 kcal • Tag 2 kochen

30



frische Eierspätzle



gemischtes Hackfleisch



Semmelbrösel



gemahlener Piment



mittelscharfer Senf



Kochsahne



Rinderbrühe



Karotte-Lauch-Mix



Wildpreiselbeermarmelade



Petersilie



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Eierspätzle <b>1) 2)</b>	400 g	600 g	800 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel <b>1)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
gemahlener Piment	0,5 g**	0,75 g**	1 g
mittelscharfer Senf <b>4)</b>	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
Kochsahne <b>5)</b>	200 g	300 g	400 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Karotte-Lauch-Mix	225 g	300 g	450 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	728 kJ/174 kcal	4477 kJ/1070 kcal
Fett	8,92 g	54,82 g
– davon ges. Fettsäuren	4,22 g	25,93 g
Kohlenhydrate	15,26 g	93,81 g
– davon Zucker	4,36 g	26,83 g
Eiweiß	7,50 g	46,08 g
Salz	0,643 g	3,954 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

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



## Hackbällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, die Hälfte vom **Senf**, **Piment** nach Geschmack, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 10 [15 | 20] Bällchen formen.



## Spätzle braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen, **Spätzle** und **Karotte-Lauch-Mix** hinzufügen.

Auf mittlerer Stufe für 7 – 9 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten.



## Währenddessen

In einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Hackbällchen** 3 – 4 Min. rundherum anbraten.



## Köttbullar fertigstellen

**Pfanneninhalt** mit **Sahne** und **Rinderbrühpulver** ablöschen und vermengen.

Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und für weitere 4 – 6 Min. gar ziehen lassen.

Danach mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Petersilie hacken

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Anrichten

**Spätzle-Gemüse-Mix** auf Teller verteilen.

**Köttbullar** und **Soße** daneben anrichten und zusammen mit der **Wildpreiselbeermarmelade** genießen. Mit gehackter **Petersilie** garnieren.

## 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>

