

# Boulette mit cremigem Blumenkohl-Stampf Zwiebel-Sahne-Soße und Paprikagemüse

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 729 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischtes Hackfleisch



mehlig. Kartoffeln



Blumenkohl



rote Spitzpaprika



Petersilie



Zwiebel



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

40 [40 | 45] Min.

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Eier\*, Wasser\*, Butter\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	2	3	4
Blumenkohl FR	1	1	1
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE   NL   NZ	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 700 g)
Brennwert	439 kJ/105 kcal	3050 kJ/729 kcal
Fett	7,01 g	48,71 g
– davon ges. Fettsäuren	3,12 g	21,66 g
Kohlenhydrate	4,77 g	33,14 g
– davon Zucker	2,17 g	15,11 g
Eiweiß	5,40 g	37,51 g
Salz	0,542 g	3,765 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)

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland FR: Frankreich ES: Spanien MA: Marokko



## Bouletten vorbereiten

**Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zwiebel** abziehen, ein Viertel [ein Viertel | die Hälfte] in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Hackfleisch**, **1 Ei\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 5** mischen und **Fleischteig** in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

**Tipp:** Durch das Ei wird die Boulette zarter. Du kannst es jedoch auch weglassen.



## Weiterbraten & Soße zubereiten

Pfanne erneut erhitzen, **Zwiebelstreifen** zugeben und 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne** ablöschen, **Hühnerbrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und „Hello Paprika“ zugeben, miteinander verrühren und ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Während die **Soße** köchelt, den **Stampf** zubereiten.



## Dampfgaren

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

**Blumenkohl** in **Röschen** teilen, in den Varoma-Behälter geben und den Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen restliche **Zwiebel** in feine Streifen schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden und fortfahren.



## Stampf zubereiten

Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und den Mixtopf leeren.

**Kartoffeln**, **Blumenkohl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **5 Sek./Stufe 4** pürieren.



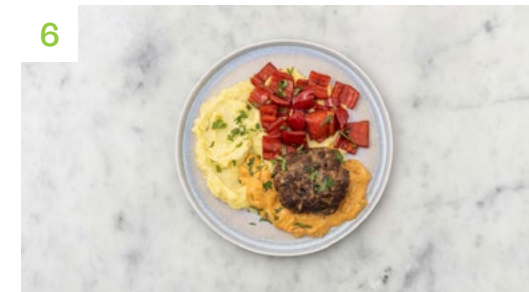
## Bouletten braten

Aus der **Hackmasse** 2 [3 | 4] **Bouletten** formen.

10 Min. vor dem Ende der Garzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bouletten** und **Paprikastücke** zugeben. **Bouletten** je Seite ca. 5 Min. anbraten.

**Paprikastücke** zwischendurch wenden. Anschließend beides aus der Pfanne nehmen und warm halten.



## Anrichten

**Kartoffel-Blumenkohl-Stampf**, **Bouletten** und **Paprikagemüse** auf Teller verteilen, mit **Soße** und restlicher **Petersilie** 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>

