



KÖNIGSBERGER KLOPSE

mit Petersilienkartoffeln und Broccoli

FAMILY HIGHLIGHT



Petersilie



Broccoli



Zwiebel



Semmelbrösel



festkochende Kartoffeln



Creme fraiche light



Hello Fresh Beef Gehacktes



mittelscharfer Senf



Kapern



Worcestersauce

Mahl Zeit für Wissen!



35 - 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen



Ob Gross oder Klein: Jeder liebt leckere Fleischbällchen! Heute gibt es sie für Dich in der besonders traditionellen Variante, als Königsberger Klopse. Abgeschmeckt mit würzig-sauren Kapern, Senf und cremigem Schmand entsteht so ein ganz besonderes Aroma. Passend dazu gibt es Petersilienkartoffeln und Broccoli, eine unserer liebsten Gemüsesorten. Welche anderen Gemüsesorten kennst Du denn noch so? Zählt reihum am Tisch auf!



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Formen der Klopse helfen oder die Röschen vom **Broccoli** abbrechen.

Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigt Ihr **2 grosse Töpfe**, **1 grosse Schüssel**, **1 Messbecher** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNGEN
Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Zwiebel** abziehen und fein hacken. Blätter von **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Mundgerechte Röschen vom **Broccoli** abschneiden oder brechen. **Kartoffeln** schälen und vierteln. **Kapern** abgiessen und **Kapernöl** auffangen. **★TIPP:** Für *Kapernliebhaber*: Mit dem *Kapernöl* könnt Ihr später noch die *Sauce* abschmecken.



2 FÜR DIE KLOPSE
Einen grossen Topf mit 1 l [2 l] **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser leicht köchelt. In einer grossen Schüssel **Hello Fresh Beef Gehacktes**, gehackte **Zwiebel**, **Worcestersauce**, 1 [2] **Ei***, **Semmelbrösel** gut miteinander vermengen und daraus 12 [24] gleich grosse **Fleischbällchen** formen. Jedes fertige Bällchen kann sofort in das kochende Wasser gegeben werden. Alle Bällchen dann zusammen 5 Min. köcheln lassen.



3 FÜR DAS GEMÜSE
Einen zweiten grossen Topf mit heissem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen. **Kartoffeln** hineingeben und für 12 – 15 Min. weich kochen. In den letzten 3 – 4 Min. der Kochzeit die **Broccoliröschen** hinzugeben und mitkochen. **Kartoffeln** und **Broccoli** in einem Sieb abgiessen, zurück in den Topf geben und 1 EL [2 EL] **Butter*** hinzugeben.



4 FÜR DIE SAUCE
Klopse abgiessen und dabei 500 ml [1.000 ml] des **Kochwassers*** auffangen. **Klopse** in der grossen Schüssel und **Kochwasser** im Messbecher beiseitestellen. Topf zurück auf den Herd stellen und 2 EL [4 EL] **Butter*** darin schmelzen. Wenn die **Butter** geschmolzen ist, 3 EL [6 EL] **Mehl*** hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Danach unter ständigem Rühren die **Bouillon** rasch in den Topf geben und aufkochen lassen. Dabei weiterrühren, damit keine Klümpchen entstehen.



5 SAUCE VOLLENDEN
Creme fraiche light, **Kapern**, **Senf** und mitgelieferte **Rinderbouillon** zur **Sauce** geben und glatt rühren. **Klopse** hinzugeben und Sosse 5 – 8 Min. kochen lassen, bis sie komplett gebunden ist und die **Klopse** durchgegart sind. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben **Kapernwasser** abschmecken und bis zum Anrichten warm halten. Auf einen flachen Teller **Klopse** und **Sauce** geben. **Kartoffeln** und **Broccoli** daneben anrichten. **Klopse** mit **Petersilie** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Creme fraiche light	1 x	100 g	1 x	200 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Kapern	1 x	35 g	2 x	35 g
festkochende Kartoffeln	1 x	400 g	1 x	800 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcestersauce 5)	0.5 x	8 ml	1 x	8 ml
Pouletbouillon*		50 ml		100 ml
Wasser* für Schritt 2		1 l		2 l
Ei* 2) für Schritt 2		1		2
Butter* 5) für Schritt 3		1 EL		2 EL
Mehl* 1) für Schritt 4		3 EL (gestrichen)		6 EL
Butter* 5) für Schritt 4		2 EL		4 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
5) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	309 kJ/74 kcal	3.648 kJ/872 kcal
Fett	4 g	47 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	23 g
Kohlenhydrate	5 g	59 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	4 g	46 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE
1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 5) Milch



KÖNIGSBERG MEATBALLS

with parsley potatoes and broccoli

FAMILY HIGHLIGHT



Parsley



Broccoli



Onion



Breadcrumbs



Waxy potatoes



Sour cream



Mixed minced meat



Medium-hot mustard

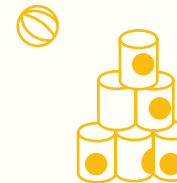


Capers



Worcestershire sauce

Meal time for knowledge!



Whether big or small: Everybody loves delicious meatballs! Today you're having the traditional version: Königsberg meatballs. Flavoured with spicy-sour capers, mustard and creamy sour cream, they have a very special aroma. You'll serve them with parsley potatoes and broccoli, one of our favourite vegetables. What other kinds of vegetables do you know? Count in turn at the table!

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1-2

MARCO'S TIPS FOR KIDS



If you want to involve your children in the cooking process, let them help form the meatballs or break off the **broccoli** florets.

So roll up your sleeves, wash your hands and off you go!



LET'S GO

Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **2 large pots**, **1 large bowl**, **1 measuring jug** and **1 sieve**.



1 SMALL PREPARATIONS

Heat up plenty of water in the kettle. Peel and finely chop the **onion**. Pluck the **parsley** leaves and chop finely. Cut or break off bite-sized florets from the **broccoli**. Peel the **potatoes** and cut into quarters. Drain capers and collect caper oil.

★ **TIP:** For caper lovers: Later you can season the sauce with the caper oil.



2 FOR THE MEATBALLS

Fill a large pot with 1 l [2 l] **water***, add a little **salt*** and bring to the boil. Reduce heat and let water simmer gently. In a large bowl, mix minced **meat**, chopped **onion**, **Worcestershire sauce**, 1 [2] **egg***, and **breadcrumbs** together well and form 12 [24] **meatballs** of the same size. Each finished **meatball** can be put into the boiling water immediately. Then simmer all the **meatballs** together for 5 min.



3 FOR THE VEGETABLES

Fill a second large pot with **hot water**, add **salt*** and bring to the boil. Add the **potatoes** and cook for 12-15 min. until soft. Add the **broccoli florets** for the last 3-4 min. of the cooking time. Drain the **potatoes** and **broccoli** in a sieve, return them to the pot and add 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter***.



4 FOR THE SAUCE

Drain **meatballs**, saving 500 ml [750 ml] of the **cooking water***. Put **meatballs** aside in the big bowl and **cooking water** in the measuring jug. Put the pot back on the stove and melt 2 tbsp. [4 tbsp.] **butter*** in it. When the **butter** has melted, add 3 tbsp. [4½ tbsp. | 6 tbsp.] **flour*** and mix with a whisk until there are no lumps left. Then quickly add the **stock** to the pot while stirring continuously and bring to the boil. Continue stirring so that no lumps form.



5 FINISH SAUCE

Add **sour cream**, **capers**, **mustard** and the provided **beef stock** to the **sauce** and stir until smooth. Add **meatballs** and cook the **sauce** for 5-8 min. until it has thickened well and the **meatballs** are cooked through. Season with **salt***, **pepper*** and caper **water** according to taste and keep warm until serving. Put the **meatballs** and **sauce** on a flat plate. Arrange the **potatoes** and **broccoli** next to this. Sprinkle the **meatballs** with **parsley** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Sour cream 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Mixed minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g
Waxy potatoes	1 x	400 g	1 x	800 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Worcestershire sauce	0.5 x	8 ml	1 x	8 ml
Chicken broth*		50 ml		100 ml
Water* for step 2		1 l		2 l
Egg* 2) for step 2		1		2
Butter* 5) for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Flour* 1) for step 4		3 tbsp. (level)		6 tbsp
Butter* 5) for step 4		2 tbsp		4 tbsp
Salt*, pepper*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	309 kJ/74 kcal	3.648 kJ/872 kcal
Fat	4 g	47 g
- incl. saturated fats	2 g	23 g
Carbohydrate	5 g	59 g
- incl. sugar	1 g	9 g
Protein	4 g	46 g
Salt	0 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 4) Mustard 5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



BOULETTES DE KÖNIGSBERG

avec pommes de terre persillées et brocoli

FACILE
AU QUOTIDIEN

YUMMY!



Persil



Brocoli



Oignon



Chapelure



pommes de terre à chair ferme



Crème aigre



Viande hachée mélangée



moutarde mi-forte



Câpres



Sauce Worcestershire

C'est l'heure du repas
pour apprendre
quelque chose !



35 à 45 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À utiliser dans les 1 à 2 jours



Grandes ou petites, tout le monde aime les boulettes de viande ! Aujourd'hui nous vous les proposons dans une version très traditionnelle, celle de Königsberg. Avec les arômes particuliers de la sauce aux câpres acidulées, de la moutarde et de la crème aigre. Les pommes de terre au persil et le brocoli, l'un de nos légumes préférés, l'accompagnent. Quels autres légumes connaissez-vous ? Faites un tour de table !

Marco, chef HelloFresh



ASTUCE POUR FAIRE PARTICIPER LES ENFANTS

Si vous souhaitez que vos enfants prennent goût à la cuisine, faites-leur façonner les boulettes ou couper le **brocoli**.

Alors on retrouse ses manches, on se lave les mains et c'est parti !



C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes. Pour réaliser cette recette, il vous faut **2** grandes casseroles, **1** grand saladier, **1 verre doseur** et **1** passoire.



1 PETITS PRÉPARATIFS

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Peler l'**oignon** et le hacher finement. Arracher les feuilles de **persil** et les hacher finement. Couper ou casser les bouquets de **brocoli** en petits morceaux. Éplucher et couper les **pommes de terre** en quatre. Égoutter les câpres et en recueillir l'huile. **★ASTUCE:** Pour ceux qui adorent les câpres : assaisonnez plus tard la sauce avec l'huile de câpre.



2 POUR LES BOULETTES

Remplir une grande casserole d'1 l [2 l] d'**eau***, **saler*** légèrement et porter à ébullition. Réduire le feu de manière que l'**eau** mijote. Bien mélanger viande hachée, **sauce Worcestershire**, 1 [2] **œuf***, **chapelure** dans un grand saladier. Façonner ensuite 12 [24] boulettes de même taille. Mette immédiatement chaque **boulette** terminée dans l'eau bouillante. Laisser mijoter toutes les **boulettes** ensemble pendant 5 minutes.



3 POUR LES LÉGUMES

Remplir une deuxième grande casserole d'**eau** chaude, **saler*** et porter à ébullition. Ajouter les **pommes de terre** et cuire pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter les bouquets de **brocolis** pour qu'ils cuisent dans les 3 ou 4 dernières minutes du temps de cuisson. Égoutter les **pommes de terre** et le **brocoli** à la passoire, les remettre dans la casserole avec 1 cs [2 cs] de **beurre***.



4 POUR LA SAUCE

Égoutter les **boulettes de viande** en conservant 500 ml [1000 ml] d'**eau bouillante***. Réserver les **boulettes de viande** dans un grand saladier et l'**eau bouillante** dans le verre doseur. Remettre la casserole sur le feu et y faire fondre 2 cs [4 cs] de **beurre***. Une fois le **beurre** fondu, ajouter 3 cs [6 cs] de **farine***. Mélanger au fouet jusqu'à ce que les grumeaux disparaissent. Ajouter rapidement le **bouillon** dans la casserole en remuant constamment et porter à ébullition. Continuer à remuer pour éviter la formation de grumeaux.



5 ACHEVER LA SAUCE

Ajouter **crème aigre**, **câpres**, **moutarde** et **bouillon** à la **sauce**. Remuer afin d'obtenir un mélange homogène. Ajouter les **boulettes de viande** et cuire la **sauce** pendant 5 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elle soit complètement liée et que les **boulettes de viande** soient cuites. Assaisonner de **sel***, de **poivre*** et d'**eau des câpres** à votre gré. Tenir au chaud jusqu'au moment de servir. Déposer les **boulettes de viande** et la **sauce** sur une assiette plate. Disposer les **pommes de terre** et le **brocoli** à côté. Saupoudrer les **boulettes de viande** de **persil** et déguster.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Crème aigre 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Brocoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Viande hachée mélangée	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Moutarde moyennement forte 4)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Câpres	1 x	35 g	2 x	35 g
pommes de terre à chair ferme	1 x	400 g	1 x	800 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Sauce Worcestershire	0,5 x	8 ml	1 x	8 ml
Pouletbouillon*		50 ml		100 ml
Eau* pour l'étape 2		1 l		2 l
Œuf* 2) pour l'étape 2		1		2
beurre* 5) pour l'étape 3		1 cs		2 cs
farine* 1) pour l'étape 4		3 cs		6 cs
beurre* 5) pour l'étape 4		2 cs		4 cs
Sel*, poivre*		selon les goûts		

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	309 kJ/74 kcal	3.648 kJ/872 kcal
Graisse	4 g	47 g
- dont acides gras saturés	2 g	23 g
Glucides	5 g	59 g
- dont sucre	1 g	9 g
Protéines	4 g	46 g
Sel	0 g	2 g

ALLERGÈNES
1) céréales contenant du gluten 2) œufs 4) moutarde 5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch