

Hackbällchen mit Senf-Frühlingszwiebel-Soße dazu Kräuterkartoffeln und Salat

Family Thermomix kocht • 782 kcal • Tag 2 kochen

5



Senfsoße mit Frühlingszwiebeln



Salatmischung



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



vorw. festk. Kartoffeln



Kräuterbutter



Tomate



Rinderhackfleisch



Wildpreiselbeermarmelade



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 35] Min.

🕒 45 [45 | 50] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln und Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln 7) 9) 14)	50 g	75 g	100 g
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Wildpreiselbeermarmelade	25 g	37,5 g**	50 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. 560 g)
Brennwert	583 kJ/139 kcal	3272 kJ/782 kcal
Fett	7,21 g	40,48 g
– davon ges. Fettsäuren	2,93 g	16,45 g
Kohlenhydrate	13,24 g	74,35 g
– davon Zucker	3,40 g	19,08 g
Eiweiß	4,87 g	27,35 g
Salz	0,225 g	1,262 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Kartoffeln vorbereiten

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Kartoffeln salzen*



2 Für die Hackbällchen

Hackfleisch, Panko-Mehl, Senf, Worcester Sauce, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermengen.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Aus der **Hackmasse** 8 [**12 | 16**] **Bällchen** formen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.



3 Dampfgaren

500 g **Wasser***, 5 g **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Für den Salat

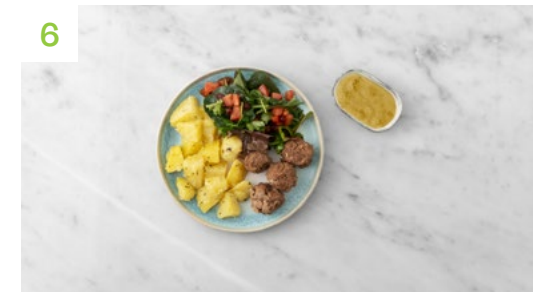
Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 TL [**1,5 TL | 2 TL**] **Balsamicoessig***, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl*** und 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Wasser*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Salatmischung** dazu geben, aber noch nicht unterheben.



5 Kartoffeln vollenden.

Varoma abnehmen. **Kartoffeln** in eine zweite große Schüssel geben, **Kräuterbutter** in kleinen Stücken zugeben, vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat unter das **Dressing** heben. **Hackbällchen, Salat** und **Kräuter-Kartoffeln** auf Teller anrichten. Mit **Frühlingszwiebel-Senf-Soße** 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>

