

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

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 720 kcal • Tag 2 kochen

34



gemischtes Hackfleisch



Ofenkartoffel



Blumenkohl



rote Spitzpaprika



Petersilie



Zwiebel



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Kartoffelstampfer, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Blumenkohl DE	1	1	1
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 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	441 kJ/105 kcal	3012 kJ/720 kcal
Fett	7,14 g	48,71 g
– davon ges. Fettsäuren	3,17 g	21,66 g
Kohlenhydrate	4,57 g	31,18 g
– davon Zucker	2,20 g	15,02 g
Eiweiß	5,46 g	37,27 g
Salz	0,552 g	3,764 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 ES: Spanien

MA: Marokko **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



1 Kartoffeln kochen

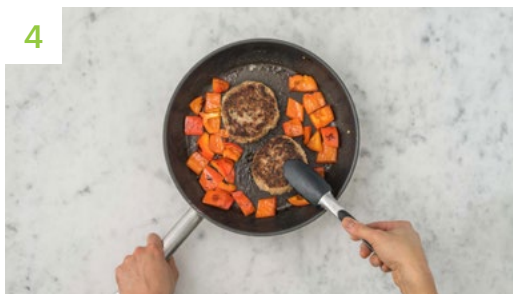
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Kartoffeln** schälen und vierteln.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** teilen.

Kartoffel und **Blumenkohl** in das kochende **Wasser** geben und ca. 15 Min. köcheln lassen, bis alles weich ist.



4 Bouletten braten

Paprika halbieren, entkernen und in 2 – 3 cm Stücke schneiden.

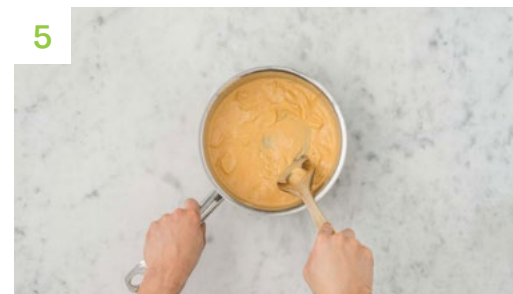
In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Bouletten** und **Paprikastücke** zugeben. **Bouletten** je Seite ca. 5 Min. anbraten. **Paprikastücke** zwischendurch rühren.



2 Soße vorbereiten

Zwiebel vierteln. Ein Viertel [ein Viertel | zwei Viertel] sehr fein würfeln, den Rest in feine Streifen schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, **Hühnerbrühpulver**, „Hello Paprika“ und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** miteinander verrühren.



5 Soße vollenden

In einem kleinen Topf 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Topfinhalt mit **Sahnemix** ablöschen und ca. 1 – 2 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

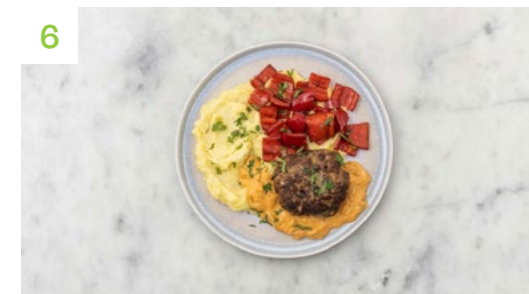


3 Bouletten formen

Petersilienblätter fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Zwiebelwürfeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, 1 **Ei*** hineinschlagen und die Hälfte der gehackten **Petersilie** zugeben. Alles gut verkneten und 2 [3 | 4] **Bouletten** daraus formen.

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



6 Anrichten

Kartoffeln und **Blumenkohl** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelstampf, **Bouletten** und **Paprika** auf Teller verteilen, mit **Soße** und restlicher **Petersilie** anrichten.

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>

