

# Bärenhunger auf Boulette mit Apfel-Speck-Soße dazu cremiger Kartoffelstampf

Family 30 – 40 Minuten • 946 kcal • Tag 2 kochen

36



gemischtes Hackfleisch



mehlig. Kartoffeln



Bacon (Streifen)



Apfel



Petersilie, glatt



Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Kochsahne



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



# Los geht's

Wasche Obst und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Apfel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>IT</b>   <b>NZ</b>	1	1.5 **	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1.5 **	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7.5 g**	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	150 g	300 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. 710 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	3959 kJ/946 kcal
Fett	8,1 g	57,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	26 g
Kohlenhydrate	8,6 g	61,1 g
– davon Zucker	2,8 g	19,9 g
Eiweiß	6,1 g	43,4 g
Salz	0,5 g	3,54 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) **10** Sellerie

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

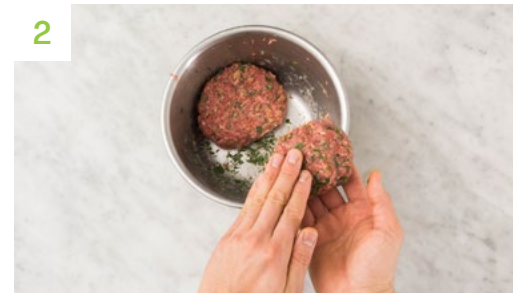
**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen, in einen großen Topf mit kaltem **Wasser\*** geben, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffeln** ca. 18 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.



## Für die Bouletten

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. Das **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.



## Soße vorbereiten

**Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Apfel** vierteln, entkernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



## Bouletten braten

0,5 EL [0.75 EL | 1 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bouletten**, **Bacon-** und **Zwiebelstreifen** zugeben. **Bouletten** je Seite ca. 5 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

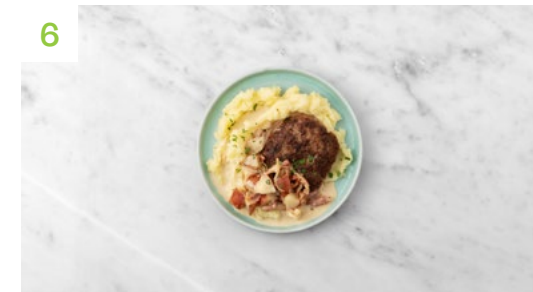
**Zwiebelstreifen** und **Bacon** zwischendurch rühren.

**Bouletten** nach der Garzeit aus der Pfanne nehmen und warmhalten.



## Soße vollenden

**Apfelspalten** in die Pfanne geben und mit **Sahne** und 75 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser\*** ablöschen. „**Hello Muskat**“ unterrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **Soße** ca. 5 Min. einköcheln lassen.



## Anrichten

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** zugeben und **Kartoffeln** zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffelstampf** und **Bouletten** auf Teller verteilen, mit **Apfel-Speck-Soße** und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

**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>

