

# Hackbällchen in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

Family 30 – 40 Minuten • 908 kcal • Tag 2 kochen



gemischtes Hackfleisch



Basmatireis



Karotte



Porree



Zwiebel



Semmelbrösel



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE</b>	1	1	2
Porree <b>NL   DE</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Semmelbrösel <b>13   15</b>	25 g	40 g	50 g
körniger Senf <b>9</b>	17 g	32 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 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. 690 g)
Brennwert	548 kJ/131 kcal	3798 kJ/908 kcal
Fett	6,6 g	45,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20 g
Kohlenhydrate	12,3 g	85 g
– davon Zucker	4,6 g	31,6 g
Eiweiß	5,6 g	38,5 g
Salz	0,43 g	2,95 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 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



## 1 Zu Beginn

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Porree** der Länge nach halbieren und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Petersilie** fein hacken und **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## 4 Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, **Petersilie**, **mittelscharfen Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 10 [15 | 20] **Bällchen** formen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen und das Fett abgießen.



## 2 Reis kochen

In einen großen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis**, **Porree** und **Karottenraspel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

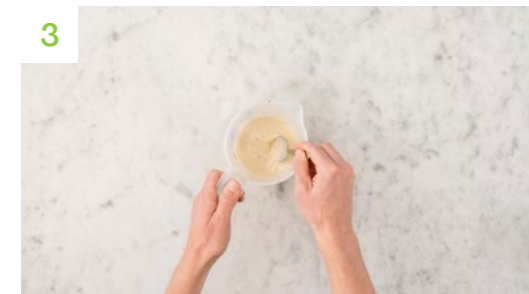


## 5 Für die Soße

Pfanne auswischen und den **Sahnemix** hineingeben. **Soße** einmal aufkochen lassen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

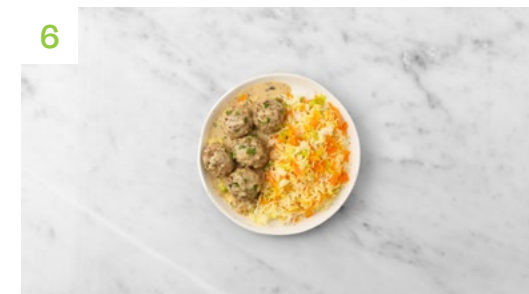
Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.

**Tipp:** Falls die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Wasser dazu.



## 3 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\***, **Sahne**, **Rinderbrühe**, **körnigen Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** gut verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



## 6 Anrichten

Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. Nach Belieben noch 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Butter\*** untermischen.

**Reis** auf Teller verteilen.

**Hackbällchen** und **Senfsoße** dazu anrichten. Mit **Schnittlauch** bestreuen und 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>

