

# Hackbällchen mit Senf-Frühlingszwiebel-Soße dazu Kräuterkartoffeln und Salat

Family 25 – 35 Minuten • 799 kcal • Tag 2 kochen

36



Senfsoße mit Frühlingszwiebeln



Blattsalatsmischung



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



vorw. festk. Kartoffeln



Kräuterbutter



Tomate



Rinderhackfleisch



Wildpreiselbeermarmelade



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Olivenöl\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln <b>7</b> <b>9</b> <b>14</b> )	50 g	75 g	100 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Panko-Mehl <b>15</b> )	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	10 ml	20 ml	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Kräuterbutter <b>7</b> )	20 g	40 g	40 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b> )	1	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	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	595 kJ/142 kcal	3342 kJ/799 kcal
Fett	7,5 g	42,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	17,9 g
Kohlenhydrate	13,3 g	74,5 g
– davon Zucker	3,4 g	19,1 g
Eiweiß	5 g	28,2 g
Salz	0,23 g	1,3 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



## Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** nach Belieben schälen und vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.



## Hackbällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Hackbällchen** darin bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. rundum gar braten, bis sie gar sind.



## Hackbällchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Worcester Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen.



## Letzte Schritte

Abgossene **Kartoffeln** zurück in den Topf geben, **Kräuterbutter** hinzufügen und auf niedrige Hitze schmelzen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salat** unter dem **Dressing** heben.



## Für den Salat

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

In einer zweiten 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.



## Anrichten

**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>

