

# Hackbällchen in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

Family Thermomix kocht • 908 kcal • Tag 2 kochen

5



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 das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, Backpapier, 1 große Pfanne und 2 große Schüsseln

## 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



## Zu Beginn

**Sahne, Rinderbrühe, körnigen Senf**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen. **Sahnemix** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Vorgaren

Vom **Porree** nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben.

V- Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz zu den **Karotten** geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1,5 TL **Salz\*** und 5 g **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf geben.

Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



## Zerkleinern

**Karotte** schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Gareinsatz geben.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



## Soße kochen

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

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

Vorbereiteten **Sahnemix** in die Pfanne zu den **Hackbällchen** geben, aufkochen, Hitze reduzieren und 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.

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



## Fleischbällchen vorbereiten

**Hackfleisch, Semmelbrösel, mittelscharfen Senf, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen.

**Hackmasse** in eine große Schüssel umfüllen.

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

Aus der **Hackmasse** 10 [15 | 20] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



## Anrichten

**Schnittlauch** in Röllchen schneiden.

Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** in eine große Schüssel umfüllen, **Porree** zugeben und unterheben. Nach Belieben noch 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Butter\*** unterheben.

**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>

