

# Mini-Hackbällchen in rauchiger Westernpfanne aus Kartoffeln, Bohnen und Paprika

Viel Gemüse 45 – 55 Minuten • 759 kcal • Tag 2 kochen

26



gemischte  
Hackfleischzubereitung



Kartoffelspalten



Bohnen-Mix



grüne Paprika



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Kartoffelspalten	400 g	600 g	800 g
Bohnen-Mix	380 g	380 g	760 g
grüne Paprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	6 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 750 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	3176 kJ/759 kcal
Fett	4,6 g	34,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	13,2 g
Kohlenhydrate	7,8 g	58,4 g
– davon Zucker	1,4 g	10,8 g
Eiweiß	6 g	44,9 g
Salz	0,6 g	4,52 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

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Gemüse schneiden

**Paprika** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprikahälften** quer in 1 cm Streifen schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und eine Hälfte in Spalten schneiden. Andere Hälfte sehr fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Frikadellen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Zwiebelwürfeln**, der Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und aus der **Masse** 6 [9 | 12] kleine **Frikadellen** formen.



## Frikadellen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Frikadellen** darin bei mittelhoher Hitze rundherum 5 – 6 Min. braten, bis sie durchgegart sind. Herausnehmen.



## Gemüse braten

In dem verbliebenen **Bratfett Kartoffelspalten** bei mittelhoher Hitze 6 – 7 Min. unter häufigem Wenden anbraten, bis sie etwas bräunen.

In der Zwischenzeit **Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.



## Westernpfanne fertigstellen

**Zwiebelspalten**, **Paprikastreifen** und **Knoblauch** in die Pfanne geben und weitere 8 – 10 Min. braten, bis die **Kartoffelspalten** weich und die **Paprikastreifen** bissfest sind.

**Bohnen-Mix** durch ein Sieb abgießen, mit „**Hello Smoky Paprika**“ und restlichem „**Hello Harissa**“ in die Pfanne rühren und 1 Min. mitbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gemüsepfanne** auf Teller verteilen. **Frikadellen** darauf legen, mit **Tomatenwürfeln** und **Joghurt** toppen.

**Guten Appetit!**

## Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

## Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

