

# Boulette mit Apfel-Speck-Soße dazu cremiger Kartoffelstampf

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

14



gemischtes Hackfleisch



mehlig. Kartoffeln



Bacon (gewürfelt)



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\*

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

## 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 (gewürfelt)                                   | 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 | 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. 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

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

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



## Bouletten braten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Bouletten**, **Bacon**- und **Zwiebelstreifen** zugeben und **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 **Kochsahne** 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** begießen 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>

