

Boulette mit Apfel-Speck-Soße dazu cremiger Kartoffelstampf

Family 30 – 40 Minuten • 983 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischtes Hackfleisch



mehlig. Kartoffeln



Bacon (Streifen)



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 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Kartoffelstampfer

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
mehligk. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Apfel BE	1	1,5 **	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1,5 **	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
Kochsahne 7	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. 760 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	4111 kJ/983 kcal
Fett	7,6 g	57,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	26 g
Kohlenhydrate	9,1 g	68,9 g
– davon Zucker	2,7 g	20,2 g
Eiweiß	5,9 g	44,4 g
Salz	0,47 g	3,57 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!)

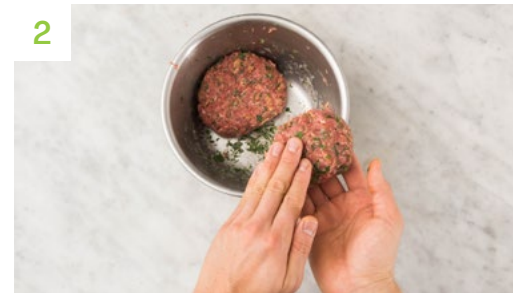
Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



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>

