

# Boulette mit Apfel-Speck-Soße dazu cremiger Kartoffelstampf

Family 30 – 40 Minuten • 1032 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischte  
Hackfleischzubereitung



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
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	800 g	1000 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Apfel <b>BE</b>	1	1,5**	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</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. 760 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	4318 kJ/1032 kcal
Fett	7,6 g	57,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	26 g
Kohlenhydrate	10,5 g	79,7 g
– davon Zucker	2,8 g	21,4 g
Eiweiß	5,9 g	44,6 g
Salz	0,55 g	4,14 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!)

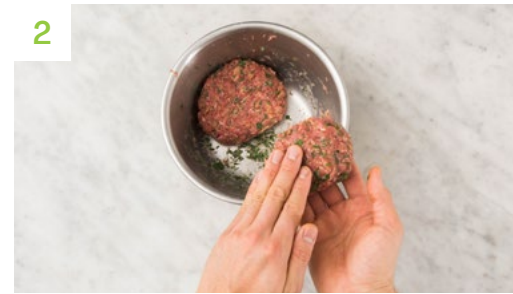
**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien



## 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 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>

