

Wikinger Topf! mit Mini-Hackbällchen

20 – 30 Minuten • 859 kcal • Tag 2 kochen

701



gemischte
Hackfleischzubereitung



Basmatireis



Mais



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Semmelbrösel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g
Basmatireis	150 g
Mais	150 g
Kochsahne 7)	150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g
Semmelbrösel 15)	25 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 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. 580 g)
Brennwert	625 kJ/149 kcal	3596 kJ/859 kcal
Fett	7,2 g	41,5 g
- davon ges. Fettsäuren	3,6 g	20,5 g
Kohlenhydrate	14,3 g	82,2 g
- davon Zucker	1,6 g	9 g
Eiweiß	6,7 g	38,8 g
Salz	0,63 g	3,64 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) **8)** Eier **15)** Weizen

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

1



Reis kochen

Erhitze 300 ml **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

2



Für die Hackbällchen

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, zwei Drittel „**Hello Paprika***“ und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 12 **Hackbällchen** formen.

Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackbällchen** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten, bis sie goldbraun sind.

3



Pfanne vollenden

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, restlichem „**Hello Paprika***“ und 100 ml **Wasser*** ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und **Hackbällchen** 6 – 8 Min. abgedeckt in der **Soße** gar ziehen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Am Ende der Reisgarzeit **Mais** unter den **Reis** heben und mit **Salz*** würzen.

Reis auf tiefe Teller verteilen und die **Hackbällchen** in **Paprika-Sahne-Soße** daneben anrichten. Mit **Hartkäse** toppen.

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>

