

Schwedische Frikadelle mit Kartoffelstampf Ofen-Karotten und Wildpreiselbeermarmelade

Viel Gemüse **Family** 35 – 45 Minuten • 915 kcal • Tag 2 kochen



Karotte



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Rinderhackfleischzubereitung



Wildpreiselbeermarmelade



Milch



Petersilie, glatt



Muskatnuss, gemahlen



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Wasser*, Butter*, Mehl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher,
1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE IL NL FR IT ES	5	8	10
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch 7)	200 g	300 g**	400 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Muskatnuss, gemahlen	1 g	1 g	1 g
Rinderbrühe	8 g	12 g	16 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Semmelbrösel 15)	25 g	25 g	50 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. 900 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3828 kJ/915 kcal
Fett	4,1 g	37,4 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	5,2 g
Kohlenhydrate	12 g	108,9 g
– davon Zucker	4,3 g	38,9 g
Eiweiß	3,7 g	33,8 g
Salz	0,47 g	4,26 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



1 Karotten vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten nach Belieben schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.

Karottenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Frikadellen** lassen) und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zwiebel sehr fein würfeln.



2 Für die Frikadellen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, 1 Prise **Muskatnuss**, **Senf**, Hälfte der **Zwiebelwürfel**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Aus der **Masse** 2 [3 | 4] **Frikadellen** formen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Frikadellen 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Frikadellen dann neben die **Karotten** auf das Backblech legen und alles ca. 20 Min. backen, das **Hackfleisch** durchgegart ist.

Pfanne für Schritt 4 aufbewahren.



3 Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 15 – 20 Min. weich garen.

Währenddessen in einem Messbecher 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, die Hälfte der **Milch** und **Rinderbrühe** verrühren.

Petersilienblätter fein hacken.



4 Soße zubereiten

In der großen Pfanne aus Schritt 2 restliche **Zwiebelwürfel** ohne weitere Fettzugabe 1 – 2 Min. braten. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zugeben und sobald die **Butter** etwas schäumt 1 EL [1,5 EL | 2 EL] (gestrichen) **Mehl*** einrühren.

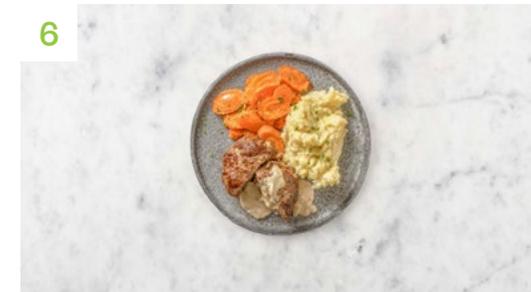
Angerührte **Rinderbrühe** unter Rühren zugeben, bis die **Mehlschwitze** klumpenfrei ist. Ca. 1 weitere Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Püree stampfen

Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Kartoffeln mit restlicher **Milch** und 1 Prise **Muskatnuss** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kartoffelstampf und **Karotten** auf Teller verteilen und mit **Petersilie** bestreuen. **Frikadellen** dazu anrichten, mit **Soße** toppen und mit **Wildpreiselbeermarmelade** genießen.

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>

