

# Schwedische Frikadellen mit Kartoffelstampf Ofen-Karotten und Wildpreiselbeermarmelade

Viel Gemüse **Family** 35 – 45 Minuten • 916 kcal • Tag 2 kochen



Karotte



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Rinderhackfleischzubereitung



Wildpreiselbeermarmelade



Milch



Petersilie, glatt



Muskatnuss, gemahlen



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



- 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 <b>DE   NL   ES   IL</b>	5	8	10
mehlig. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch <b>7</b>	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 <b>9</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Semmelbrösel <b>15</b>	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	424 kJ/101 kcal	3832 kJ/916 kcal
Fett	4,1 g	37,4 g
- davon ges. Fettsäuren	1,6 g	14,5 g
Kohlenhydrate	12 g	108,9 g
- davon Zucker	4,3 g	38,9 g
Eiweiß	3,8 g	34,4 g
Salz	0,48 g	4,36 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  
**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.

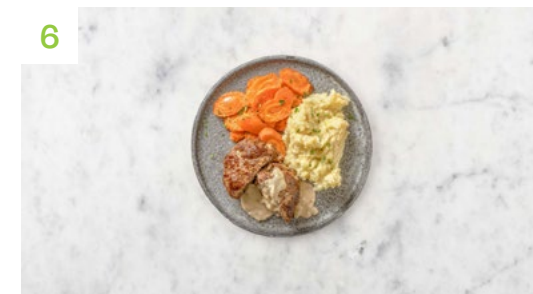
Angerührte **Rinderbrühe** unter Rühren zugeben, bis die **Mehlschwitze** klumpenfrei ist. Ca. 1 weitere Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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>

