

Schwedische Frikadellen mit Kartoffelstampf gerösteten Karotten und Wildpreiselbeermarmelade

Viel Gemüse **Family** Thermomix kocht • 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 Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 Backpapier, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	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	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 Zerkleinern & mischen

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Hackfleisch, **Semmelbrösel**, 1 Prise **Muskatnuss**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen. **Hackfleisch** in eine große Schüssel umfüllen.



4 Für die Soße

Pfanne nicht spülen, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren.

Restliche **Zwiebel** ohne weitere Zugabe von Fett in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. anbraten.

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.



2 Für den Kartoffelstampf

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

Mixtopf spülen und Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen.

Kartoffeln schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben. Etwas **Muskat**, 100 g **[150 g | 200 g]** **Milch**, 100 g **[120 g | 150 g]** **Wasser*** und **Salz*** zugeben und **19 Min. [20 Min. | 21 Min.]/98 °C/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Karotten** nach Belieben schälen und in 1 cm Scheiben schneiden.



5 Soße vollenden

100 ml **[150 ml | 200 ml]** kaltes **Wasser*** und restliche **Milch** zugeben und rühren, bis die **Mehlschwitze** klumpenfrei und die **Soße** glatt ist. **Rinderbrühe** zugeben und ca. 1 weitere Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rühraufsatz aus dem Mixtopf nehmen (**Achtung: heiß!**) und **Püree** nach Geschmack noch etwas **salzen***.

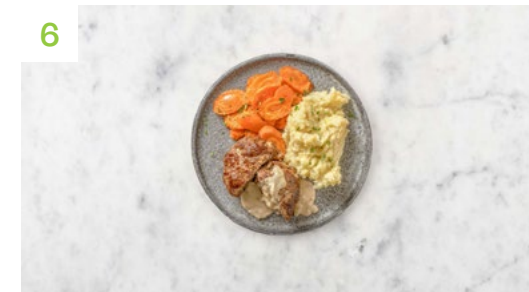


3 Karotten & Frikadellen

Karotten 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.

Aus der **Hackmasse** 2 **[3 | 4]** **Frikadellen** formen. In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Frikadellen** 2 – 3 Min. scharf anbraten.

Frikadellen mit auf das Backblech legen und 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** weich sind und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



6 Anrichten

Tipp: Wenn Du Dein Püree feiner magst, entferne den Rühraufsatz (**Achtung: heiß!**), stelle Deinen Thermomix® auf 6 Sek./Stufe 4,5 und püriere die Kartoffeln.

Soße eventuell noch mal erhitzen.

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

Guten Appetit!