

# Käsige Hackbällchen mit Rahmchampignons dazu Konfetti-Stampf

30 – 40 Minuten • 880 kcal • Tag 2 kochen

35



gemischte  
Hackfleischzubereitung



vorw. festk. Kartoffeln



Champignons



Karotte



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Kochsahne



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



junger Gouda, gerieben



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Butter\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

### Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>SN</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 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. 640 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3682 kJ/880 kcal
Fett	8 g	51,3 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	25,3 g
Kohlenhydrate	8,5 g	54,4 g
– davon Zucker	1,8 g	11,8 g
Eiweiß	6,4 g	40,9 g
Salz	0,49 g	3,11 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) **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 **MA:** Marokko **SN:** Senegal



## 1 Kartoffeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

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

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

**Zwiebel** halbieren, eine Hälfte fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



## 3 Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Panko-Mehl**, **Käse**, die Hälfte vom „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gründlich mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [18 | 24] **Bällchen** formen.



## 4 Hackbällchen anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen. **Hackbällchen** ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen.



## 5 Für die Soße

Hitze reduzieren und in derselben Pfanne **Zwiebel** und **Champignons** ohne weitere Fettzugabe ca. 3 Min. braten.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** in eine kleine Schüssel füllen.

Restliche **Kochsahne** und restliches „**Hello Paprika**“ in die **Pilzpfanne** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.

**Tipp:** Wenn die Soße zu dick wird, gib' einen Schluck Wasser dazu.



## 6 Anrichten

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

**Kochsahne** aus der kleinen Schüssel, **Frühlingszwiebelringe**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten.

**Kartoffel-Karotten-Stampf** auf Teller verteilen. **Hackbällchen** daneben anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**