

Käsige Hackbällchen mit Rahmchampignons dazu Konfetti-Stampf

Family 30 – 40 Minuten • 880 kcal • Tag 2 kochen

35



gemischte Hackfleischzubereitung



Champignons



Karotte



Zwiebel



Frühlingszwiebel



Kochsahne



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Paprika“



junger Gouda, gerieben



mehligk. Kartoffeln

ELTERN ♥ **DIESEN TRICK:**
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**STROZZAPRETI PASTA
MIT BOLOGNESE**



- 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
Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
mehlig. Kartoffeln	400 g	600 g	750 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	9,6 g	61,1 g
– davon Zucker	1,9 g	12,4 g
Eiweiß	6,4 g	41 g
Salz	0,53 g	3,35 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



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!