

Köttbullar: Schwedische Hackbällchen mit Champignonrahmsauce und frischem Salat

Family 30 – 40 Minuten • 873 kcal • Tag 2 kochen

46



gemischte Hackfleischzubereitung



vorw. festk. Kartoffeln



Champignons



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Petersilie, glatt



Kochsahne



Wildpreiselbeerenmarmelade



Panko-Mehl



gemahlener Piment

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 Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Milch*, Öl*, Butter*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 großer Topf 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
Salatherz (Romana)	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	150 g	225 g**	300 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	100 g	100 g
Panko-Mehl 15	25 g	50 g	50 g
gemahlener Piment	0,5 g**	0,75 g**	1 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.)

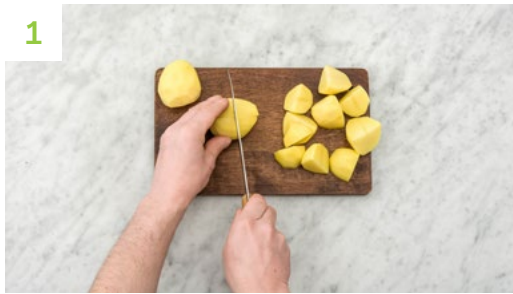
	100 g	Portion (ca. 660 g)
Brennwert	553 kJ/132 kcal	3651 kJ/873 kcal
Fett	7,5 g	49,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	20,9 g
Kohlenhydrate	9,4 g	62 g
– davon Zucker	3 g	20,1 g
Eiweiß	5,4 g	35,9 g
Salz	0,33 g	2,15 g

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 **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen und vierteln.

In einen großen Topf reichlich kaltes **Wasser*** geben, **salzen*** und **Kartoffelviertel** zugeben. **Wasser** einmal aufkochen lassen und **Kartoffelviertel** für 9 – 12 Min. in leicht sprudelndem **Wasser** köcheln lassen, bis sie gar sind.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



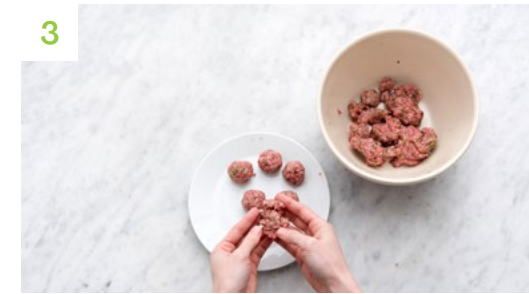
2 Gemüse schneiden

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

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

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilie fein hacken



3 Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Panko-Mehl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch***, **Piment** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [18 | 24] **Bällchen** formen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und die **Hackbällchen** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen.



4 Für die Soße

In derselben Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignons** ohne weitere Fettzugabe für 2 – 3 Min. braten.

Champignon-Pfanne mit **Kochsahne** ablöschen, mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen, bis die **Hackbällchen** innen nicht mehr rosa sind.

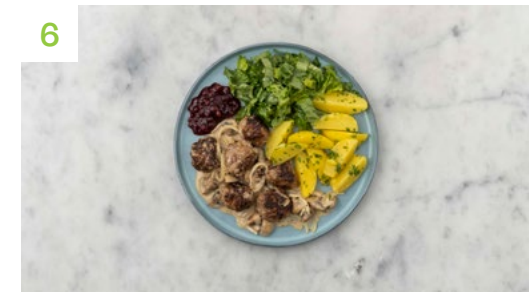


5 Letzte Schritte

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und die Hälfte der gehackten **Petersilie** untermischen.

Kartoffeln abgießen und **Kartoffelviertel** mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter*** und restlicher gehackter **Petersilie** vermengen.



6 Anrichten

Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeerenmarmelade** daneben anrichten und mit dem **Salat** 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>

