

# Köttbullar: Schwedische Hackbällchen mit Champignonrahmsauce und frischem Salat

Family Thermomix kocht • 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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## 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 <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	225 g**	300 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	100 g	100 g
Panko-Mehl <b>15</b>	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 vorbereiten

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

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln salzen\***.



## 4 Für den Salat

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\*** in die große Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** geben und zu einem **Dressing** verrühren.

**Romanasalat** in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** zum **Dressing** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

**Champignons** vierteln.



## 2 Köttbularteig zubereiten

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und restliche **Zwiebel** mit dem Spatel nach unten schieben.

**Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, **Piment** nach Geschmack, 20 g [30 g | 40 g] **Milch\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./Reverse/Stufe 4** vermengen.

**Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



## 5 Soße zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Champignonviertel** für 2 – 3 Min. darin scharf braten.

**Champignons** mit **Kochsahne** ablöschen, mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Solange die **Hackbällchen** im Varoma dampfgaren, nimm die Pfanne vom Herd.

Sobald der **Thermomix®** läutet, Varoma abnehmen und **Hackbällchen** mit **Fleischsaft** zur **Soße** geben, vermengen und kurz erhitzen.



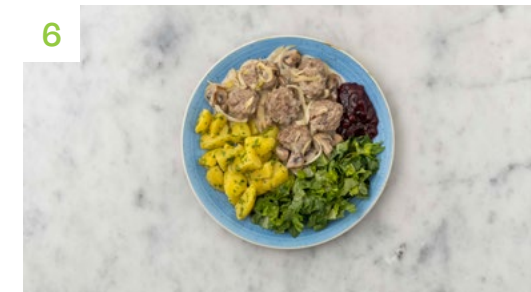
## 3 Dampfaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.

500 g **Wasser\*** und 5 g **Öl\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 6 Anrichten

Restliche **Petersilie** zu den **Kartoffeln** geben und unterheben.

**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>

