

# Köttbullar: Schwedische Hackbällchen mit Champignonrahmsoße 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



Wildpreiselbeermarmelade



Panko-Mehl



gemahlener Piment



- 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                      | 125 g   | 200 g    | 300 g |
| Salatherz (Romana)               | 120 g   | 240 g    | 240 g |
| 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.)

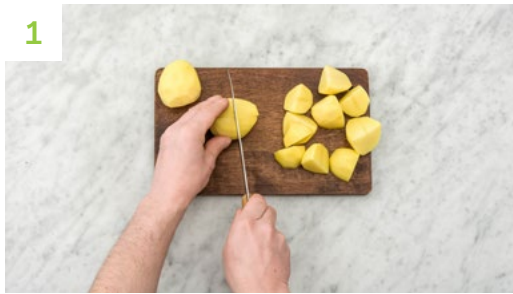
|                         | 100 g           | Portion (ca. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 573 kJ/137 kcal | 3654 kJ/873 kcal    |
| Fett                    | 7,7 g           | 49,4 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,3 g           | 20,9 g              |
| Kohlenhydrate           | 10,1 g          | 64,2 g              |
| – davon Zucker          | 3,3 g           | 21,2 g              |
| Eiweiß                  | 5,1 g           | 32,7 g              |
| Salz                    | 0,34 g          | 2,19 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.



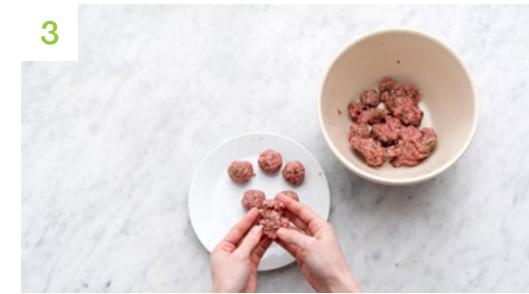
## 2 Gemüse schneiden

**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.

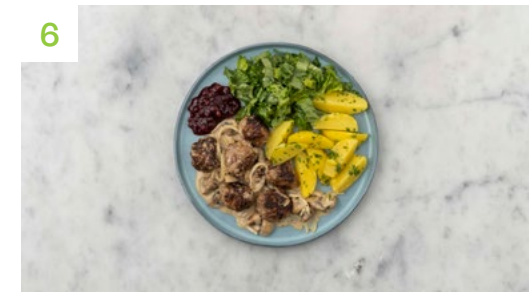


## 5 Letzte Schritte

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>

