



Würzige Rinder-Kotleti mit Dill-Dip dazu Röstkartoffeln und Karottensalat

Family **wenig Vorbereitung** 30 – 40 Minuten • 803 kcal • Tag 2 kochen



- Rinderhackfleischzubereitung
- Ofenkartoffel
- Karotte
- Dill
- Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl
- saure Sahne
- Semmelbrösel
- Gewürzmischung „Hello Soufflakti“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Milch*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Karotte DE NL ES IL	3	5	6
Dill	10 g	10 g	20 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
saure Sahne 7)	200 g	300 g	400 g
Semmelbrösel 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 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. 670 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3360 kJ/803 kcal
Fett	6,8 g	45,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	17 g
Kohlenhydrate	10,1 g	67,7 g
– davon Zucker	2,5 g	16,7 g
Eiweiß	4,5 g	30,3 g
Salz	0,51 g	3,41 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien

NL: Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel



Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln in 4 oder 6 Spalten schneiden.

Kartoffeln in einer großen Schüssel mit der Hälfte „Hello Souflaki“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Spalten auf einer Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für die Frikadellen

In der großen Schüssel **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** mit **Öl***, restliches „Hello Souflaki“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz***, **Pfeffer*** und 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Milch*** mischen.

Aus der **Hackfleischmasse** 4 [6 | 8] **Frikadellen** formen.

Frikadellen die letzten 14 – 16 Min. mit auf die freie Seite des Backblechs geben und im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Für den Salat

Währenddessen **Karotten** nach Belieben schälen und grob raspeln.

Dill grob hacken. Etwas **Dill** zum Garnieren beiseitelegen.

In einer kleinen Schüssel, **saure Sahne** mit der Hälfte **Dill**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



Salat vollenden

Große Schüssel aus Schritt 1 auswaschen.

Hälfte vom **Dip** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in die Schüssel geben. **Karotten** und restlichen **Dill** untermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und **Weißweinessig*** abschmecken.



Letzte Schritte

Kartoffeln und **Frikadellen** aus dem Ofen nehmen. **Frikadellen** mit **Salz*** würzen.



Anrichten

Frikadellen und **Kartoffeln** nebeneinander auf Teller verteilen. **Karottensalat** daneben anrichten. Mit restlichem **Dill-Dip** servieren und restlichem **Dill** garnieren.

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>

