



BOULETTE MIT APFEL-SPECK-SOSSE

und cremigem Kartoffelstampf



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.



Apfel



Zwiebel



Bacon (Würfel)



Kochsahne



Petersilie



Gewürzmischung „Hähncheneintopf“



Röstzwiebeln



gemischtes Hackfleisch



Kartoffeln

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Kartoffelstampfer** und **1 große Schüssel**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen, in einen großen Topf mit kaltem Wasser geben, Wasser **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.



2 FÜR DIE BOULETTEN

Petersilienblätter fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Röstzwiebeln, Salz*, Pfeffer*** würzen, **1 Ei*** hineinschlagen und die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** zugeben, alles gut verkneten und 2 [3 | 4] Bouletten daraus formen.



3 SOSSE VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



4 BOULETTEN BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl* in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Bouletten, Baconwürfel** und **Zwiebelstreifen** zugeben. **Bouletten** je Seite ca. 5 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** und **Bacon** zwischendurch rühren. **Bouletten** nach der Garzeit aus der Pfanne nehmen und warm halten.



5 SOSSE VOLLENDEN

5 Apfelspalten in die Pfanne geben und mit **Sahne** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gewürzmischung** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, **Soße** ca. 5 Min. einköcheln lassen.



6 STAMPF ZUBEREITEN

Kartoffeln mit Hilfe des Deckels abgießen, **1 EL [1½ EL | 2 EL] Butter*** zugeben und **Kartoffeln** mit einem Kartoffelstampfer zu einem Stampf verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

ANRICHTEN

Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, **Soße** und Bouletten daneben anrichten und mit der restlichen **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|----------------------------------|----------------|-------|---------|
| Kartoffeln | 600 g | 900 g | 1.200 g |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| gemischtes Hackfleisch | 200 g | 300 g | 450 g |
| Röstzwiebeln | 20 g | 30 g | 40 g |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Apfel DE | 1 | 2 | 2 |
| Bacon (Würfel) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Kochsahne 5) | 200 ml | 300ml | 400 ml |
| Gewürzmischung „Hähncheneintopf“ | 5 g | 7,5 g | 10 g |
| Ei* 2) für Schritt 2 | 1 | 1 | 1 |
| Öl* für Schritt 3 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Wasser* für Schritt 5 | 50 ml | 75 ml | 100 ml |
| Butter* 5) für Schritt 3 | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

🕒 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. 700 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 539 kJ/129 kcal | 3.830 kJ/916 kcal |
| Fett | 7,04 g | 50,02 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3,19 g | 22,68 g |
| Kohlenhydrate | 10,29 g | 73,15 g |
| - davon Zucker | 3,00 g | 21,32 g |
| Eiweiß | 5,11 g | 36,36 g |
| Salz | 0,247 g | 1,754 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

2) Eier 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at