



BOULETTE MIT APFEL-SPECK-SOSSE und cremigem Kartoffelstampf



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Die wöchentliche Empfehlung von Ruth Moschner



Apfel



Zwiebel



Bacon (Würfel)



Kochsahne



Petersilie



Gewürzmischung „Muskat“



Röstzwiebeln



gemischtes Hackfleisch



Kartoffeln

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

2

Tag 1-2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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

½ EL [¾ EL | 1 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

Apfelspalten in die Pfanne geben und mit **Sahne** und 75 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gewürzmischung** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, **Soße** ca. 5 Min. einköcheln lassen.



6 STAMPF ZUBEREITEN

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen, 1½ EL [2 EL | 3 EL] **Butter*** zugeben und **Kartoffeln** zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Stampf** und **Bouletten** auf Teller verteilen, mit **Apfel-Speck-Soße** und restlicher **Petersilie** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Apfel DE	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	7,5 g	10 g
Röstzwiebeln 1)	20 g	30 g	40 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Ei* 2) für Schritt 2	1	1	1
Öl* für Schritt 4	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Schritt 5	75 ml	100 ml	150 ml
Butter* 5) für Schritt 6	1½ EL	2 EL	3 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	539 kJ/129 kcal	4.287 kJ/1.025 kcal
Fett	7,53 g	59,92 g
– davon ges. Fettsäuren	3,29 g	26,20 g
Kohlenhydrate	9,22 g	73,38 g
– davon Zucker	2,70 g	21,52 g
Eiweiß	5,66 g	45,06 g
Salz	0,426 g	3,389 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 2 HelloFRESH