

FISCHBÄLLCHEN MIT KARTOFFELSTAMPF,

Buschbohnen und Tomatenmayonnaise

KIDS
HIT



Ei



Kartoffeln



Milch



Pankomehl



Buschbohnen



Tomate



Mayonnaise



Makrelenfilet

Mahl Zeit für
eine Geschichte!

Fischbällchen sind wie Frikadellen, nur eben aus Fisch, findest Du nicht? Ganz klar schmecken sie deswegen auch super gut zu cremigem Kartoffelstampf und Buschbohnen. Wenn Euch am Tisch langweilig wird, dann erzählt Euch gegenseitig eine Geschichte darüber, wie die ersten Fischbällchen dieser Welt erfunden wurden. Verwendet dabei folgende Wörter:

Kiel – Makrele – Bratpfanne – rund – Fest.

20 [25] Min.

45 [45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie Euch doch helfen, die **Fischbällchen** zu formen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



3 FÜR DIE FISCHBÄLLCHEN
28 Min./Varoma/Stufe 1 garen und mit dem Rezept fortfahren. Restliches **Pankomehl** auf einen Teller geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Aus der **Fischmasse** 12 [16] Bällchen formen. Jedes **Fischbällchen** im **Pankomehl** wälzen, bis es rundherum paniert ist. 6 Min. bevor die Varoma-Garzeit abläuft, mit dem Braten der **Fischbällchen** beginnen.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.

Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel, 1 tiefer Teller, 1 große Schüssel** und **1 Pfanne**.



1 FÜR DIP & BÄLLCHEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, Kerne herauslöffeln und entsorgen. **Tomatenstücke** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Mayonnaise, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf nicht spülen. **Makreledose** öffnen, Öl abgießen und **Fisch** in den Mixtopf geben. **Ei**, die Hälfte des **Pankomehls**, 60 g [80 g] **Milch, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **20 Sek./Stufe 5** vermengen und in eine Schüssel umfüllen.



4 FÜR DEN STAMPF

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Fischbällchen** bei mittlerer Hitze darin für ca. 5 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. **Bohnen** warm halten und Mixtopf leeren. 100 g [120] g **Milch** und **Butter*** in den Mixtopf geben und **2 Min./90 °C/Stufe 1** erwärmen. **Kartoffelstücke, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einem Stampf verarbeiten.



2 KARTOFFELN & BOHNEN

Mixtopf spülen. **Kartoffeln** schälen, in 2 – 3 cm große Stücke schneiden, in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. Enden der **Buschbohnen** abschneiden, **Bohnen** dritteln und in den Gareinsatz geben. **Wasser*** in den Mixtopf füllen, Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und Varoma aufsetzen.



5 ANRICHTEN

Bohnen mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Reste vom **Pankomehl** kurz in der Pfanne goldbraun anbraten. **Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und mit goldbraunem Panko bestreuen, **Fischbällchen** daneben anrichten und mit **Buschbohnen** und **Tomatenmayo** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Tomaten ES MA	2	2
Mayonnaise 2) 4)	40 ml	40 ml
Makrelenfilet (Dose) 6)	1,5 ☉	2
Ei 2)	1	2
Pankomehl 1)	50 g	100 g
Milch (3,5 % Fett) 5)	100 ml ☉	150 ml ☉
Kartoffeln, mehligkochend DE	1.000 g	1.200 g
Buschbohnen DE	200 g	300 g
Öl* zum Braten	3 EL	4 EL
Olivenöl* für die Bohnen	1,5 EL	2 EL
Butter*	10 g	
Wasser*	500 g	
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	631 kJ/151 kcal	3289 kJ/786 kcal
Fett	8 g	28 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	13 g	70 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	6 g	16 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 4) Senf 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien MA: Marokko

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



#HelloFreshDE

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

GUTEN APPETIT!