

# Käsige Hackbällchen mit Rahmchampignons dazu Konfetti-Stampf

Family High Protein Thermomix kocht • 986 kcal • Tag 2 kochen

34



Champignons



Zwiebel



Semmelbrösel



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



gemischtes Hackfleisch



Kartoffeln



Karotte



Käse-Mix



Kochsahne



Frühlingszwiebel



Butter



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

⚡ 30 [35 | 35] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Champignons	150 g	225 g	300 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	40 g**	50 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Käse-Mix <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	1	2
Butter <b>7)</b>	10 g	20 g	20 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 780 g)
Brennwert	529 kJ/126 kcal	4125 kJ/986 kcal
Fett	7,89 g	61,47 g
– davon ges. Fettsäuren	4,01 g	31,23 g
Kohlenhydrate	7,42 g	57,82 g
– davon Zucker	2,09 g	16,27 g
Eiweiß	5,97 g	46,53 g
Salz	0,360 g	2,809 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland



## Gemüse vorbereiten

**Karotten** schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Gareinsatz geben.

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



## Währenddessen

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden, **Champignons** vierteln.

Frühestens 10 Min. bevor die Varoma-Garzeit zu Ende ist weiter kochen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Restliche zerkleinerte **Zwiebel** darin anbraten, dann **Champignons** zugeben und 2 – 3 Min. weiter braten.

170 ml [260 ml | 350 ml] **Sahne**, restliche **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, kurz aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren.



## Hackfleisch zubereiten

Die Hälfte der **Zwiebel** in eine kleine Schüssel umfüllen und die restliche **Zwiebel** mit dem Spatel nach unten schieben.

**Hackfleisch**, **Käse**, **Semmelbrösel**, Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermengen.

**Hackmasse** in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



## Soße & Kartoffelstampf

Varoma abnehmen, **Hackbällchen** mit **Fleischsaft** in die Pfanne zugeben, vermengen und köcheln lassen, bis der **Stampf** zubereitet ist.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und Mixtopf leeren.

**Karotten**, **Kartoffeln**, **Frühlingszwiebelringe**, 30 g [40 g | 50 g] **Sahne**, 10 g [10 g | 15 g] **Butter**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit dem Spatel nach unten schieben und noch mal **5 Sek./Stufe 5** vermengen.



## Dampfgaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen. Diesen in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Soße** nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffel-Karotten-Stampf** auf dem Teller verteilen. **Fleischbällchen** mit **Soße** dazu anrichten und 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>

