



KÖTTBULLAR! SCHWEDISCHE HACKBÄLLCHEN

mit Champignon-Rahm-Soße, Kartoffeln und Gurkensalat



HELLO PIMENT

Piment ist ein wahres Feuerwerk an Aromen, weshalb er tatsächlich auch als Allgewürz oder Allspice bezeichnet wird.



gemischtes Hackfleisch



Champignons



Gurke



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Petersilie



Schnittlauch



Kochsahne



gemahlener Piment



Wildpreiselbeermarmelade

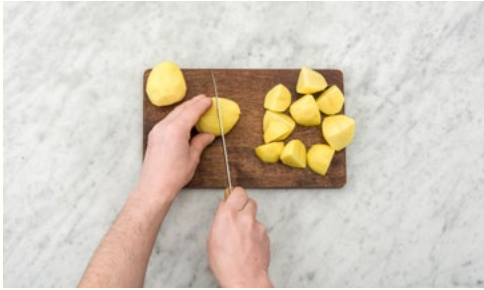
30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 großen Topf**.



1 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln schälen und vierteln. In einen großen Topf reichlich kaltes Wasser geben, **salzen*** und **Kartoffelviertel** zugeben. Wasser einmal aufkochen lassen und **Kartoffelviertel** für 8 – 10 Min. in leicht sprudelndem Wasser köcheln lassen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben, leicht **salzen*** und **zuckern***.

Zwiebel abziehen, **Hälfte** fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilie fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



3 BÄLLCHEN FORMEN

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Milch***, **Piment** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen. In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen.



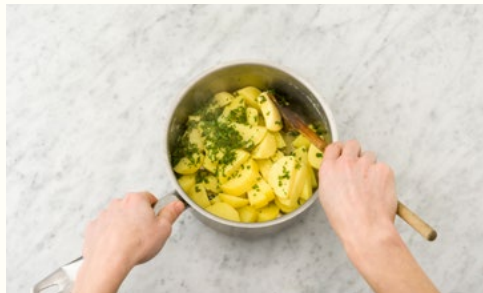
4 FÜR DIE SOSSE

In derselben Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten.

2 EL [3 EL | 4 EL] von der **Sahne** abnehmen und beiseitestellen (diese brauchst Du später für den **Gurkensalat**).

Mit der restlichen **Sahne** die **Zwiebel-Champignon-Pfanne** ablöschen und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

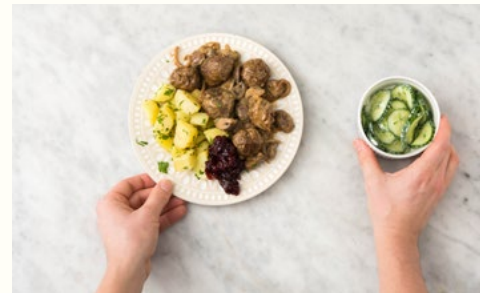
Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.



5 LETZTE SCHRITTE

Gurkenwasser abgießen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Sahne** und **Schnittlauchröllchen** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln abgießen und mit ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Butter*** und gehackter **Petersilie** vermischen.



6 ANRICHTEN

Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeermarmelade** daneben anrichten und mit **Gurkensalat** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1.200 g
Gurke ES	½	¾	1
Zwiebel DE	1	1	2
Champignons	200 g	300 g	400 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	25 g	25 g	50 g
gemahlener Piment	0,5g	0,75 g	1 g
Kochsahne 5)	200 g	300g	400 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch* 5) für Schritt 3	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 850 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	4.096 kJ/979 kcal
Fett	5,83 g	49,90 g
– davon ges. Fettsäuren	2,62 g	22,44 g
Kohlenhydrate	9,24 g	79,10 g
– davon Zucker	2,58 g	22,08 g
Eiweiß	5,29 g	45,28 g
Salz	0,126 g	1,083 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 **5)** Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien

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

#HelloFreshDE

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