

Rinderhack-Röllchen in Kräuter-Sahne-Soße

dazu Salat und Basmatireis

Family 30 – 40 Minuten • 3988 kJ/953 kcal • Tag 2 kochen

24



Basmatireis



Rinderhackfleisch



Schalotte



mittelscharfer Senf



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Salatmischung



Karotte



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-----------------|---------|--------|
| Basmatireis | 150 g | 225 g | 300 g |
| Rinderhackfleisch | 300 g | 400 g | 600 g |
| Schalotte FR NL DE | 1 | 1 | 2 |
| mittelscharfer Senf 9 | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| Petersilie glatt/Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Kochsahne 7 | 200 g | 300 g | 400 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10 | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Salatmischung | 50 g | 75 g | 100 g |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 2 | 2 |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9 | 50 ml | 75 ml** | 100 ml |
| Wasser*, Öl* | 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. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 626 kJ/149 kcal | 3988 kJ/953 kcal |
| Fett | 8,90 g | 56,73 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4,01 g | 25,56 g |
| Kohlenhydrate | 11,47 g | 73,14 g |
| – davon Zucker | 1,83 g | 11,68 g |
| Eiweiß | 5,77 g | 36,77 g |
| Salz | 0,318 g | 2,026 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) **8** Eier **9** Senf **10** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Reis** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Kleine Vorbereitung

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** zusammen mit gehackter **Schalotte**, **mittelscharfem Senf**, der Hälfte der geschnittenen **Kräuter** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** gründlich vermengen.



3 Hackröllchen vorbraten

Aus dieser **Mischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2 – 2,5 cm dicke Röllchen formen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hackröllchen** darin rundherum 4 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** fast durchgegart ist. Danach aus der Pfanne nehmen.

Das **Bratfett** weggießen und Pfanne kurz auswischen.



4 Für die Soße

Pfanne wieder bei mittlerer Hitze erhitzen. Pfanne mit **Kochsahne**, **Gewürzmischung** „Hello Muskat“, restlichen **Kräutern** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und alles verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Hackröllchen wieder hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 1 Min. aufkochen lassen, bis die **Soße** dickflüssig ist und die **Hackröllchen** innen nicht mehr rosa sind.



5 Salat marinieren

Reis nach Ende der Kochzeit mit einer Gabel etwas auflockern und ggf. warmhalten.

Enden der **Karotte** entfernen und **Karotte** schälen. **Karotte** grob in eine große Schüssel raspeln.

Salatmischung hinzugeben und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.



6 Anrichten

Reis, **Salat** und **Hackbällchen** mit der **Soße** auf Tellern anrichten.

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>

