

Schwedische Frikadellen mit Kartoffelstampf gerösteten Karotten und Wildpreiselbeermarmelade

Family 35 – 45 Minuten • 3915 kJ/936 kcal • Tag 2 kochen

24



Karotte



mehlig. Kartoffeln



Zwiebel



Simmentaler
Rinderhackfleisch



Wildpreiselbeermarmelade



Milch



Petersilie



Muskatnuss, gemahlen



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



Butter



Weizenmehl



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte DE NL ES IL	5	7	10
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Simmentaler Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch 5	200 ml	300 ml**	400 ml
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Muskatnuss, gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Rinderbrühe	8 g	12 g	16 g
mittelscharfer Senf 4	10 ml	20 ml	20 ml
Semmelbrösel 1	25 g	25 g	50 g
Butter 5	10 g	20 g	20 g
Weizenmehl 1	1 EL**	1,5 EL**	2 EL**
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. 870 g)
Brennwert	450 kJ/107 kcal	3915 kJ/936 kcal
Fett	5,46 g	47,55 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	19,23 g
Kohlenhydrate	9,92 g	86,37 g
– davon Zucker	3,93 g	34,20 g
Eiweiß	4,35 g	37,88 g
Salz	0,247 g	2,147 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **4**) Senf oder Senfzeugnisse **5**) Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

NZ: Neuseeland **IL:** Israel **ES:** Spanien



Karotten vorbereiten

Karotte schälen und schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Karottenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Frikadellen lassen) und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Pfeffer*** und **Salz*** würzen. Backblech kurz beiseitestellen.



Soße zubereiten

In der großen Pfanne restliche **Zwiebelwürfel** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten.

Butter zugeben und sobald die **Butter** etwas schäumt 1 EL [1,5 EL | 2 EL] (gestrichen) **Mehl** zugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis sich eine glatte **Paste** formt.

Angerührte **Rinderbrühe** nach und nach zugeben, bis die **Mehlschwitze** klumpenfrei ist.

Ca. 1 weitere Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Frikadellen

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch**, 1 Prise **Muskatnuss**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 2 [3 | 4] **Frikadellen** formen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Frikadellen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Frikadellen aus der Pfanne nehmen, Pfanne für Schritt 4 beiseitestellen.

Frikadellen zu den **Karotten** auf das Backblech legen und 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** weich sind und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



Püree stampfen

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Salz*, **Pfeffer*** und 1 Prise **Muskatnuss** nach Geschmack zu den **Kartoffeln** geben.

Kartoffeln mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen Masse verarbeiten, dabei die restliche **Milch** nach und nach hinzufügen.



Kartoffeln kochen

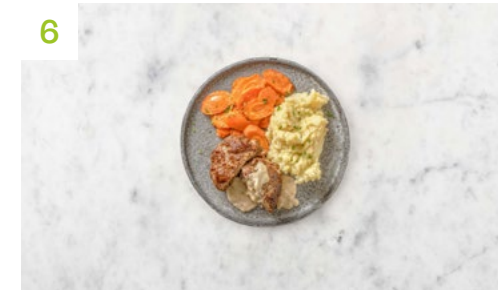
Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffelviertel zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß aus restlichem **Rinderbrühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** eine **Brühe** zubereiten.

Petersilie abzupfen und fein hacken.



Anrichten

Kartoffelstampf und **Karottenscheiben** auf Teller verteilen und mit **Petersilie** bestreuen.

Frikadellen dazu anrichten, mit **Soße** toppen und mit **Wildpreiselbeermarmelade** 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>

