



# SCHWEDISCHE FRIKADELLEN MIT KARTOFFELSTAMPF, gerösteten Karotten und Wildpreiselbeermarmelade



## HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu! Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.



Karotten



Kartoffeln



Zwiebel



gemischtes Hackfleisch



Wildpreiselbeermarmelade



Milch



Petersilie



Muskatnusspulver



Rinderbrühe



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



Butter

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **2 kleine Schüsseln**.



## 1 ZERKLEINERN & MISCHEN

**Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und die  **Hälfte**  davon in eine kleine Schüssel umfüllen. **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, **2 EL [3 EL | 4 EL] Wasser\***, **1 Prise Muskatnuss**, **Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.



## 4 FÜR DIE SOSSE

Pfanne nicht spülen, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Restliche **Zwiebel** ohne weitere Zugabe von Fett in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. braten. Danach die **Butter** zugeben. **1 EL (gestrichen) [1½ EL (gestrichen) | 2 EL (gestrichen)] Mehl\*** in die geschmolzene **Butter** geben und rühren, bis sich eine glatte **Paste** formt.



## 2 FÜR DAS PÜREE

**Fleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen. **Kartoffeln** schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Mixtopf geben. **100 g [150 g | 200 g] Milch**, **100 g [120 g | 150 g] Wasser\***, **Salz\*** und **1 Prise Muskatnuss** zugeben und **19 Min. [20 Min.] / 98 °C / Stufe 1** garen. Währenddessen **Karotten** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## 5 SOSSE VOLLENDEN

**100 ml [150 ml | 200 ml] kaltes Wasser\*** und **100 ml [150 ml | 200 ml] Milch** auf einmal zugeben und rühren, bis die **Soße** glatt ist. **★TIPP:** Sollte Dir die Soße zu dick sein, gib noch etwas Wasser dazu. **Rinderbrühe** zugeben, weiterrühren und noch ca. 1 Min. kochen, bis die **Soße** gebunden ist. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Rühraufsatz aus dem Mixtopf nehmen (**Achtung: heiß!**) und **Püree** nach Geschmack noch etwas **salzen\***.



## 3 KAROTTEN & FRIKADELLEN

**Karottenscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und verteilen. Aus der **Fleischmasse** **2 [3 | 4] Frikadellen** formen. In einer großen Pfanne **1 EL [1½ EL | 2 EL] Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen und **Frikadellen** 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Frikadellen** mit auf das Backblech legen und 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** weich sind und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



## 6 ANRICHTEN

**★TIPP:** Wenn Du Dein Püree feiner magst, entferne den Rühraufsatz (**Achtung: heiß!**), stelle deinen Thermomix® auf **6 Sek./Stufe 4,5** und püriere die Kartoffeln. **Soße** eventuell noch mal erhitzen. **Kartoffelpüree** und **Karottenscheiben** auf Teller verteilen und mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen. **Frikadellen** dazu anrichten, mit **Soße** toppen und mit **Wildpreiselbeermarmelade** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotte NL	4	6	8
mehlig. Kartoffeln	500 g	900 g	1.000 g
Zwiebel DE	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	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
gemahlene Muskatnuss	0,5 g	0,75 g	1 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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
Wasser* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Schritt 2	100 g	120 g	150 g
Öl* für Schritt 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Mehl* 1) für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 5	100 ml	150 ml	200 ml
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. 1.000 g)
Brennwert	713 kJ/170 kcal	7.203 kJ/1.722 kcal
Fett	13,39 g	135,25 g
– davon ges. Fettsäuren	2,49 g	25,17 g
Kohlenhydrate	8,44 g	85,27 g
– davon Zucker	3,29 g	33,20 g
Eiweiß	4,14 g	41,77 g
Salz	0,085 g	0,860 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 4) Senf 5) Milch

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellowfresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellowfresh.at