



SCHWEDISCHE FRIKADELLEN MIT KARTOFFELSTAMPF, gerösteten Karotten und Wildpreiselbeermarmelade



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!

Die wöchentliche Empfehlung von Ruth Moschner



RUTHS Tipp



Karotten



Kartoffeln



Zwiebel



gemischtes Hackfleisch



Wildpreiselbeermarmelade



Milch



Petersilie



Muskatnusspulver



Gemüsebrühe



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



Butter

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

Stufe 2 Thermomix kocht

2 Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser***, 1 Prise **Muskatnuss**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.



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.



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.



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.



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***.



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
Karotten NL	5	7	10
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
Gemüsebrühe	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	20 g	30 g	40 g
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	868 kJ/208 kcal	7.033 kJ/1.681 kcal
Fett	17,06g	138,19g
- davon ges. Fettsäuren	3,28g	26,54g
Kohlenhydrate	8,80g	71,27g
- davon Zucker	2,48g	20,06g
Eiweiß	4,84g	39,19g
Salz	0,281g	2,280g

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!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 20 | 2 HelloFRESH