



# VEGETARISCHE KÖTTBULLAR AUS LINSEN,

dazu cremige Rahmsoße und Kartoffelspalten



## HELLO LINSEN

Es gibt unzählige Sorten von Linsen – allein in Indien, dem Land des Currys, kennt man über 50 Sorten, die auch teils unterschiedlich genutzt werden.



Wildpreiselbeermarmelade



Kartoffeln



Zwiebel



Dill



Petersilie



Kochsahne



Gurke



braune Linsen



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



Champignons



Gemüsebrühe

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 Backbleche** mit **Backpapier**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 große Pfanne**, **2 große Schüsseln** und **1 kleine Schüssel**, **1 Gemüsereibe** und **1 Sieb**.



## 1 KARTOFFELN BACKEN

Heize den **Backofen** auf **180 °C** Umluft (**200 °C** Ober-/Unterhitze) vor.

**Kartoffeln** ungeschält je nach Größe vierteln oder halbieren. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** und der **Hälfte** der **Gewürzmischung** vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. backen, bis sie weich und goldbraun sind.



## 4 GEMÜSE SCHNEIDEN

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

**Knoblauch** abziehen und fein hacken. Restliche **Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Petersilie** und **Dill** getrennt voneinander fein hacken.

Mit 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** und der **Gemüsebrühe** eine **Brühe** zubereiten.



## 2 LINSEN PÜRIEREN

**Hälfte** der **Champignons** grob reiben.

**Linsen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

**Linsen**, 1 [2 | 2] **Ei\*** und **Senf** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem **Püree** mixen.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Sahne** abnehmen und beiseitestellen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen**, **Knoblauch** und **Champignonviertel** für 2 – 3 Min. braten. Mit restlicher **Sahne** und der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und **Soße** mit restlicher **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Hitze reduzieren und **Soße** für 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis sie ein bisschen eingedickt ist. **Linsnbällchen** in die **Soße** geben und 1 Min. mitkochen.



## 3 BÄLLCHEN FORMEN

Geriebene **Champignons** und **Semmelbrösel** unter das **Püree** heben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Aus der **Masse** ca. 12 [18 | 24] **Bällchen** formen und auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 20 Min. goldbraun backen.



## 6 ANRICHTEN

**Gurkenwasser** abgießen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Sahne** und **Dill** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffelecken** auf Teller verteilen. **Köttbullar** mit **Petersilie** bestreuen und die **Wildpreiselbeermarmelade** daneben anrichten. Mit **Gurkensalat** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Kartoffeln (Drillinge)	500 g	800 g	1.000 g
Zwiebel DE	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gurke ES	1	1	1
braune Linsen	1	1½	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g	50 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Öl* für Schritt 1 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Ei* 2) für Schritt 2	1	2	2
heißes Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
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. 900 g)
Brennwert	341 kJ/81 kcal	3.088 kJ/738 kcal
Fett	3,24 g	29,38 g
– davon ges. Fettsäuren	1,24 g	11,23 g
Kohlenhydrate	9,48 g	85,92 g
– davon Zucker	2,54 g	22,98 g
Eiweiß	2,90 g	26,27 g
Salz	0,258 g	2,339 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch

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

## URSPRUNGSLÄNDER

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@hlofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at