

KÄSIGE HACKBÄLLCHEN

mit Kartoffel-Karotten-Stampf & Champignon-Rahm-Soße

FAMILY



Champignons



Zwiebel



Semmelbrösel



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



gemischtes Hackfleisch



Kartoffeln



Karotte



Käse-Mix



Kochsahne



Frühlingszwiebel

Marcos Tipps
für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Hackmasse vermengen und die Bällchen formen.

Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



40 - 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wascht das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 Sieb**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 Kartoffelstampfer**.



1 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden.

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

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

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



4 BRATEN

In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen.

Hitze reduzieren und in der selben Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Zugabe von Fett für ca. 3 Min. braten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel abziehen, die **Hälfte** fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



5 SOSSE FERTIGSTELLEN

2 – 3 EL **Kochsahne** für den **Stampf** abnehmen, in eine kleine Schüssel füllen und beseitigen.

Pilzpflanne mit der restlichen **Sahne** ablöschen, restliche **Gewürzmischung** hinzufügen und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. ziehen lassen.

★ **TIPP:** Wenn die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Wasser dazu.



3 BÄLLCHEN FORMEN

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, **Käse**, die **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** gründlich mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 12 [24] **Bällchen** formen.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. Restliche 2 – 3 EL **Sahne**, 1½ EL [2 EL] **Butter***, **Frühlingszwiebelringe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und mit dem **Kartoffelstampfer** zu einem **Stampf** verarbeiten.

Kartoffel-Karotten-Stampf auf Teller verteilen. **Fleischbällchen** daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	800 g	1.000 g
Karotten NL	3	4
Zwiebel DE	1	2
Champignons	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE ES	1	2
gemischtes Hackfleisch	450 g	600 g
Käse-Mix 5)	75 g	100 g
Semmelbrösel 1)	40 g ☞	50 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	4 g
Kochsahne 5)	300 ml ☞	400 ml
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 5	1½ EL	2 EL
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. 800 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	4.203 kJ/1.005 kcal
Fett	7,48 g	59,06 g
– davon ges. Fettsäuren	3,51 g	27,71 g
Kohlenhydrate	8,31 g	65,57 g
– davon Zucker	2,04 g	16,08 g
Eiweiß	6,09 g	48,09 g
Salz	0,435 g	3,433 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 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien 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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellowfresh.at

2020 | KW 16 | 13

