

KÖTTBULAR! SCHWEDISCHE HACKBÄLCHEN

mit Champignon-Rahm-Soße

FAMILY HIGHLIGHT



TASTY!

- Rinderhackfleisch
- braune Champignons
- Gurke
- vorw. festkochende Kartoffeln
- Zwiebel
- Semmelbrösel
- Petersilie
- Schnittlauch
- Sahne
- gemahlener Piment
- Wildpreiselbeermarmelade

Mahl Zeit zum Rechnen



Tack! Das heißt „Danke!“ auf Schwedisch.
 Heute gibt es nämlich leckere schwedische Hackbällchen, die der ganzen Familie schmecken. Dazu gibt es Petersilienkartoffeln, Preiselbeeren – und eine kleine Rechenaufgabe!

Zählt, addiert oder multipliziert doch mal alle Köttbullar auf Euren Tellern. Die Kleinen zählen, die Größeren addieren und die ganz Großen multiplizieren. Lasst es Euch schmecken!



30 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch das **Hackfleisch** vermengen und die Hackbällchen formen.

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



3 BÄLLCHEN FORMEN

In einer großen Schüssel **Zwiebelwürfel**, **Rinderhackfleisch**, **Semmelbrösel**, **Milch***, nach Geschmack **Piment**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 Bällchen formen.

BÄLLCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 großen Topf**.



1 KARTOFFELN GAREN

Kartoffeln schälen und vierteln. In einen großen Topf reichlich kaltes **Wasser*** geben, **salzen*** und **Kartoffelviertel** zugeben. **Wasser** einmal aufkochen lassen und **Kartoffelviertel** für 8 – 10 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



4 FÜR DIE SOSSE

In der gleichen Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Fettzugabe 2 – 3 Min. braten. Mit **Sahne** (2 EL [3 EL|4 EL] **Sahne** für den **Gurkensalat** aufheben) ablöschen und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurke in dünne Scheiben schneiden, in eine große Schüssel geben und leicht **salzen*** und **zuckern***.

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

Braune Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Petersilie fein hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



5 ANRICHTEN

Gurkenwasser abgießen, restliche **Sahne** und **Schnittlauchröllchen** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffelviertel abgießen und mit **Butter*** und gehackter **Petersilie** vermischen.

Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeermarmelade** daneben anrichten und mit **Gurkensalat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Gurke NL	1	1 (groß)	2
Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel ¹⁾	25 g	38 g ☉	50 g
gemahlener Piment	0,5 g	0,75 g ☉	1 g
Sahne (15 % Fett) ⁵⁾	200 g	300 g ☉	400 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch* ⁵⁾	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* ⁵⁾	½ EL	¾ EL	1 EL
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	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	471 kJ/113 kcal	4031 kJ/964 kcal
Fett	6 g	52 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	25 g
Kohlenhydrate	9 g	77 g
– davon Zucker	3 g	22 g
Eiweiß	5 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

¹⁾ Weizen 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®-C129012).

#HelloFreshDE

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