

Sonics Feuerball-Hackbällchen mit Süßkartoffel-Vulkan

Eine große Erwachsenenportionen & eine Portion für Kinder

schnell 25 – 35 Minuten • 1097 kcal • Tag 2 kochen

24



gemischte Hackfleischzubereitung



Süßkartoffel



kleine Salatgurke



Panko-Mehl



Sriracha Sauce



Sweet Chili Soße



Sesamsamen



Mayonnaise



Gemüsebrühpulver



GEWINNE MIT SONIC

Scannen und Recipe Race spielen



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Butter*, Weißweinessig*, Milch*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf,
1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Panko-Mehl 15)	25 g	25 g	50 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Sesamsamen 3)	10 g	10 g	20 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 650 g)
Brennwert	708 kJ/169 kcal	4590 kJ/1097 kcal
Fett	8,9 g	57,9 g
- davon ges. Fettsäuren	2,8 g	17,9 g
Kohlenhydrate	16,8 g	109,3 g
- davon Zucker	5,2 g	33,6 g
Eiweiß	5,1 g	33,1 g
Salz	0,63 g	4,09 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: **3**) Sesamsamen **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras



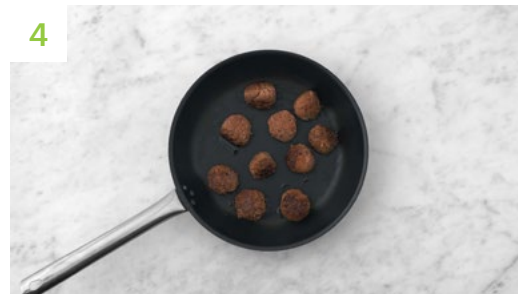
Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Süßkartoffel schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

In einen großen Topf 1 L heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Süßkartoffel zugeben und 12 – 15 Min. weich garen. Danach mithilfe des Deckels abgießen.



Hackbällchen anbraten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Hackbällchen** darin 6 – 8 Min. rundum anbraten.

Tip: Wende die Hackbällchen regelmäßig, da sie sonst leicht anbrennen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Für den Gurkensalat

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** vermengen.

Gurken dazugeben und marinieren lassen.



Für den Stampf

Nach der Süßkartoffelgarzeit **Gemüsebrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Milch*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hackbällchen formen

In einer großen Schüssel **Panko-Mehl**, **Sweet Chili Soße**, gemischtes **Hackfleisch**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 10 [15 | 20] **Bällchen** formen.



Anrichten

Süßkartoffelstampf, **Gurkensalat** und **Hackbällchen** nach Belieben auf Tellern anrichten.

Mayonnaise, **Sriracha** und **Sesamsamen** nach Belieben auf den **Hackbällchen** des Erwachsenentellers verteilen. Restliche **Mayonnaise** auf dem Kinderteller anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

