

Hackbällchen in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

Family 30 – 40 Minuten • 907 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischtes Hackfleisch



Basmatireis



Karotte



Blattspinat



Zwiebel



Semmelbrösel



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Honig*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL DK	1	1	2
Blattspinat	150 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Semmelbrösel 15)	25 g	40 g**	50 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 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. 690 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3795 kJ/907 kcal
Fett	6,58 g	45,67 g
– davon ges. Fettsäuren	2,87 g	19,94 g
Kohlenhydrate	12,29 g	85,31 g
– davon Zucker	2,12 g	14,69 g
Eiweiß	5,32 g	36,91 g
Salz	0,468 g	3,247 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Karotte schälen und grob raspeln.

Spinat grob hacken.

Zwiebel fein würfeln.

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



Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, **Petersilie**, **mittelscharfen Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 10 [15 | 20] **Bällchen** formen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen und das Fett abgießen.



Reis kochen

In einen großen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und aufkochen lassen.

Reis, **Spinat** und **Karottenraspel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Für die Soße

Pfanne auswischen und mit dem **Sahnemix** ablöschen.

Soße einmal aufkochen lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

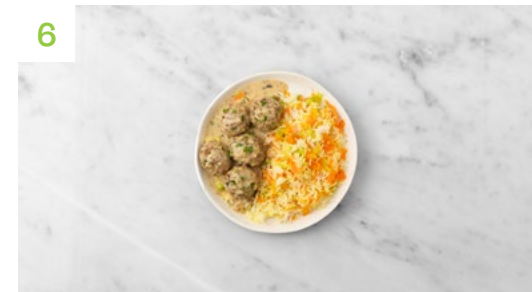
Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.

Tipp: Falls die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Wasser dazu.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser***, **Sahne**, **Rinderbrühe**, **körnigen Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** gut verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



Anrichten

Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Nach Belieben noch 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Butter*** unterheben.

Reis auf Teller verteilen.

Hackbällchen und **Senfsoße** dazu anrichten.

Mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!