

Köttbullar! Schwedische Hackbällchen mit Champignonrahmsoße und frischem Salat

Family Thermomix kocht • 842 kcal • Tag 2 kochen



gemischtes Hackfleisch



vorw. festk. Kartoffeln



Champignons



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Petersilie



Kochsahne



Wildpreiselbeerenmarmelade



Panko-Mehl



Muskatnuss gemahlen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Milch*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln, Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Wildpreiselbeerenmarmelade	50 g	100 g	100 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Muskatnuss gemahlen	0,5 g**	0,75 g**	1 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. 660 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	3523 kJ/842 kcal
Fett	7,45 g	49,27 g
– davon ges. Fettsäuren	3,05 g	20,20 g
Kohlenhydrate	9,30 g	61,47 g
– davon Zucker	3,04 g	20,11 g
Eiweiß	5,44 g	35,99 g
Salz	0,336 g	2,224 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) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland



1 Kartoffeln vorbereiten

Petersilienblätter in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte in eine große Schüssel und restliche **Petersilie** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Kartoffeln schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Kartoffeln salzen.*



4 Für den Salat

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die große Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** geben und zu einem **Dressing** verrühren.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm Streifen schneiden. **Salatstreifen** zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.

Champignons vierteln.



2 Köttbularteig zubereiten

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen und restliche **Zwiebel** mit dem Spatel nach unten schieben.

Hackfleisch, **Semmelbrösel**, **Muskatnuss** nach Geschmack, 20 g [30 g | 40 g] **Milch***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **1 Min./Stufe 4** vermengen.

Hackfleischmasse in eine große Schüssel umfüllen und Mixtopf spülen.



5 Soße zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Champignonviertel** für 2 – 3 Min. darin scharf braten.

Champignon-Pfanne mit **Kochsahne** ablöschen, mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Solange die **Hackbällchen** im Varoma dampfgaren, nimm die Pfanne vom Herd.

Sobald der **Thermomix®** läutet, Varoma abnehmen und **Hackbällchen** mit **Fleischsaft** zur **Soße** geben, vermengen und kurz erhitzen.



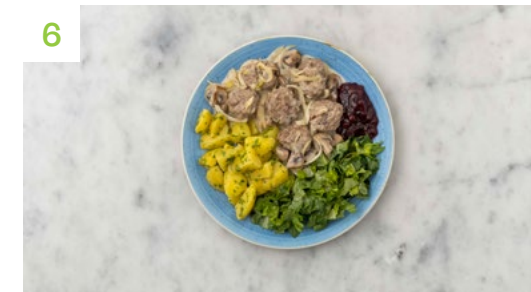
3 Dampfaren

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze freibleiben.

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.

500 g **Wasser***, 5 g **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 Anrichten

Restliche **Petersilie** zu den **Kartoffeln** geben und unterheben.

Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeerenmarmelade** daneben anrichten und mit dem **Salat** genießen.

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>

