

KÖTTBULLAR! SCHWEDISCHE HACKBÄLCHEN

mit Champignon-Rahm-Soße



HELLO PIMENT

Piment ist ein wahres Feuerwerk an Aromen, weshalb er tatsächlich auch als Allgewürz oder Allspice bezeichnet wird.



Rinderhackfleisch



braune Champignons



Gurke



vorw. festkochende Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Petersilie



Schnittlauch



Sahne



gemahlener Piment



Wildpreiselbeermarmelade



30 Minuten

Stufe 2

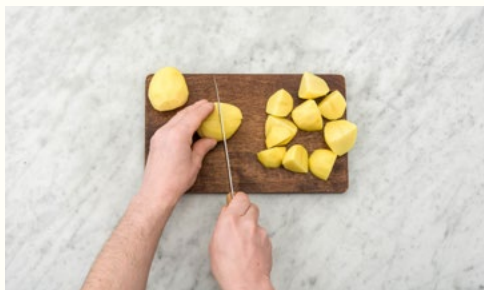
Neuentdeckung

Tag 1-2 kochen

Hol den schwedischen Klassiker zu Dir nach Hause! Es gibt wohl kaum ein Gericht, das uns mehr an das Land der Elche und tausend Seen denken lässt als Köttbullar! Dabei ist der Klassiker sogar richtig **proteinreich** und außerdem unkompliziert in der Zubereitung. Lehn Dich zurück und genieße Deine schwedischen Hackbällchen in der typisch cremigen Champignon-Rahm-Soße mit Petersilienkartoffeln und einem frischen Gurkensalat.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **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 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.



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 FÜR DIE SOSSE

In der gleichen Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Fettzugabe 2 – 3 Min. braten.

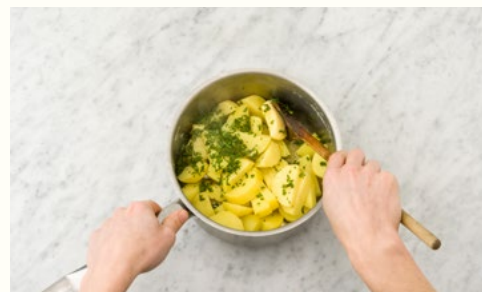
Mit **Sahne** (2 EL [3 EL|4 EL] **Sahne** für den **Gurkensalat** aufheben) ablöschen und **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



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 pro Person formen.



6 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 BE	1	1 (groß)	2
Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
Petersilie/Schnittlauch	10 g	15 g	20 g
Rinderhackfleisch 15)	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel 1) 15)	25 g	38 g ☞	50 g
gemahlener Piment 15)	0,5 g	0,75 g ☞	1 g
Sahne (15 % Fett) 7)	200 g	300 g ☞	400 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch* 7)	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 7)	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	470 kJ/113 kcal	4015 kJ/962 kcal
Fett	7 g	52 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	26 g
Kohlenhydrate	10 g	78 g
– davon Zucker	3 g	23 g
Eiweiß	6 g	45 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, **NZ:** Neuseeland

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