

KÖTTBULLAR! SCHWEDISCHE HACKBÄLCHEN

mit Champignon-Rahm-Soße



EXTRA
FLEISCH

Hackbällchen & Rahmsoße



Rinderhackfleisch



braune Champignons



Gurke



vorw. festkochende
Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Petersilie



Schnittlauch



Sahne



gemahlener Piment



Wildpreiselbeermarmelade

30 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Es gibt wohl kaum ein Gericht, das uns mehr an das Land der Elche und tausend Seen denken lässt als Köttbullar! Dabei ist der schwedische Klassiker sogar richtig **proteinreich** und außerdem unkompliziert in der Zubereitung. Und das Beste? Du kannst Dich heute auf extra Hackbällchen freuen! Lehn Dich zurück und genieße Dein Hello-Extra-Gericht aus Schweden in der typisch cremigen Champignon-Rahm-Soße mit Petersilienkartoffeln und mit einem frischen Gurkensalat.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 großen Topf**.

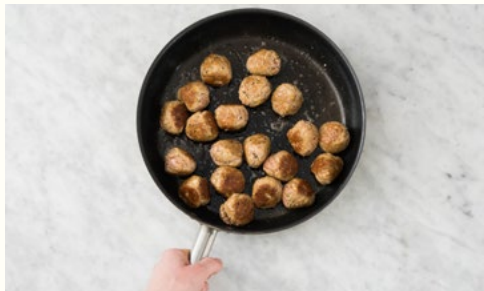


1 KARTOFFELN GAREN

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. 24 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 NL 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)	600 g	900 g	1200 g
Semmelbrösel 1) 15)	50 g	75 g	100 g
gemahlener Piment 15)	1 g	1,5 g ☞	2 g
Sahne (15 % Fett) 7)	400 g	600 g	800 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Milch* 7)	2 EL	3 EL	4 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. 1100 g)
Brennwert	574 kJ/138 kcal	6415 kJ/1540 kcal
Fett	9 g	96 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	49 g
Kohlenhydrate	9 g	90 g
– davon Zucker	3 g	27 g
Eiweiß	7 g	78 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen **7)** Milch **15)** kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, **NL:** Niederlande, **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