

Köttbullar! Schwedische Hacktäschi mit Champignonrahmsauce und frischem Salat

Family 30 – 40 Minuten • 887 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



vorw. festk. Kartoffeln



braune Champignons



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Petersilie



Halbrahm



Wildpreiselbeerenkonfi



Panko-Mehl



gemahlener Piment



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Milch*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Essig*

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1x 250 g	1x 500 g
vorw. festk. Kartoffeln	1x 400 g	1x 800 g
braune Champignons	1x 150 g	1x 300 g
Salatherz (Romana)	1x 170 g	2x 170 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Petersilie	1x 10 g**	1x 10 g
Halbrahm 7)	1x 150 g	2x 150 g
Wildpreiselbeerenkonfi	1x 50 g	2x 50 g
Panko-Mehl 15)	1x 25 g	1x 50 g
gemahlener Piment	1x 1 g**	1x 1 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

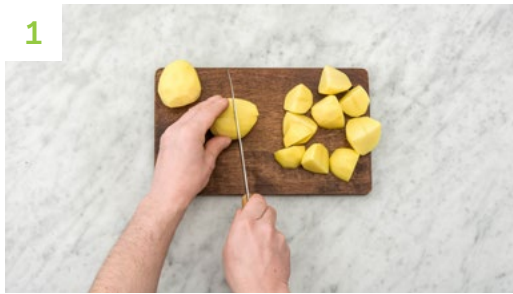
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	545 kJ/ 130 kcal	3711 kJ/ 887 kcal
Fett	7.41 g	50.45 g
- davon ges. Fettsäuren	2.81 g	19.12 g
Kohlenhydrate	8.64 g	58.81 g
- davon Zucker	2.76 g	18.81 g
Eiweiss	6.11 g	41.58 g
Salz	0.138 g	0.941 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!)



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 9 – 12 Min. in leicht sprudelndem **Wasser** köcheln lassen, bis sie gar sind.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



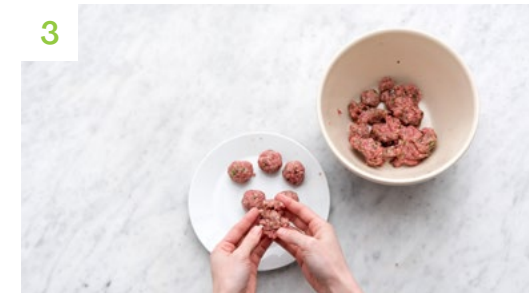
2 Gemüse schneiden

Romanasalat in 1 cm Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, eine Hälfte fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Petersilie fein hacken



3 Hacktätschli formen

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Panko-Mehl**, 1 EL [2 EL] **Milch***, **Piment** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [24] **Hacktätschli** formen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und die **Hacktätschli** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschliessend **Hacktätschli** aus der Bratpfanne nehmen.

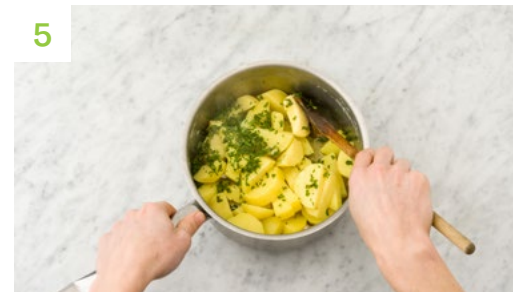


4 Für die Sauce

In derselben Bratpfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignons** ohne weitere Fettzugabe für 2 – 3 Min. braten.

Champignonpfanne mit **Halbrahm** ablöschen, mit 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Angebratene **Hacktätschli** in die **Sauce** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen, bis die **Hacktätschli** innen nicht mehr rosa sind.

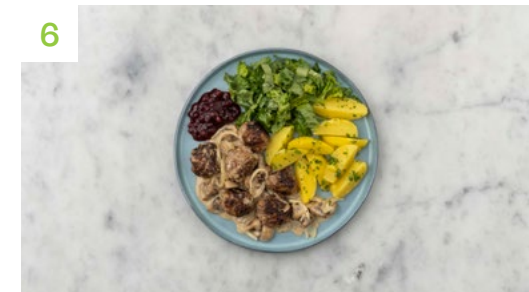


5 Letzte Schritte

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und die Hälfte der gehackten **Petersilie** untermischen.

Kartoffeln abgiessen und **Kartoffelviertel** mit 0.5 EL [1 EL] **Butter*** und restlicher gehackter **Petersilie** vermengen.



6 Anrichten

Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeerenkonfi** daneben anrichten und mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Köttbullar! Swedish meatballs with creamy mushroom sauce and fresh salad

Family 30–40 minutes • 887 kcal • Cook on day 2



HelloFresh mince



Mainly waxy Potatoes



Brown mushrooms



Romaine lettuce heart



Onion



Parsley



Single cream



Wild cranberry jam



Panko breadcrumbs



Ground allspice



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Butter*, milk*, oil*, salt*, pepper*, vinegar*

Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan and 2 large bowls

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
HelloFresh mince	1 x 250 g	1 x 500 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Wild cranberry jam	1 x 50 g	2 x 50 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ground allspice	1 x 1 g**	1 x 1 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

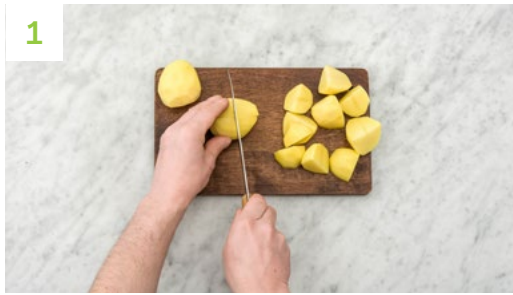
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	545 kJ/ 130 kcal	3711 kJ/ 887 kcal
Fat	7.41 g	50.45 g
– of which saturated fats	2.81 g	19.12 g
Carbohydrate	8.64 g	58.81 g
– of which sugar	2.76 g	18.81 g
Protein	6.11 g	41.58 g
Salt	0.138 g	0.941 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Cook the potatoes

Peel the potatoes and cut them into quarters.

Fill a large pot with plenty of cold water*, add salt* and then add the potatoes. Bring the water to the boil and gently simmer the potatoes for 9–12 min. until cooked.

In the meantime, continue with the preparation.



2 Chop the vegetables

Cut the lettuce into 1 cm strips.

Halve the onion, finely dice one half and cut the rest into thin strips.

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Finely chop the parsley.



3 Make the meatballs

In a large bowl, use your hands to mix the minced meat, diced onion, panko breadcrumbs, 1 tbsp. [2 tbsp.] milk*, allspice to taste, salt* and pepper*, and make about 12 [24] meatballs from this mixture.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on a high heat in a large frying pan and sear the meatballs for 2–3 min., turning regularly. Then remove the meatballs from the frying pan.

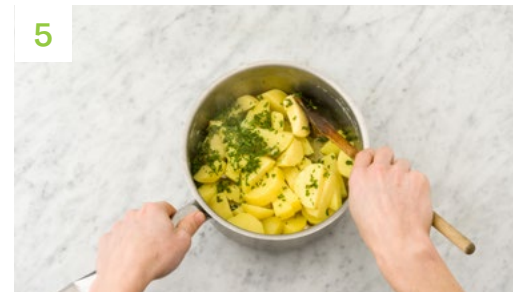


4 For the sauce

In the same frying pan, fry the onion strips and mushrooms without any more fat for 2–3 min.

Deglaze the mushrooms with single cream, season with 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and pepper*.

Add the fried meatballs to the sauce, reduce the heat, cover and simmer for 5–8 min. until the meatballs are no longer pink inside.

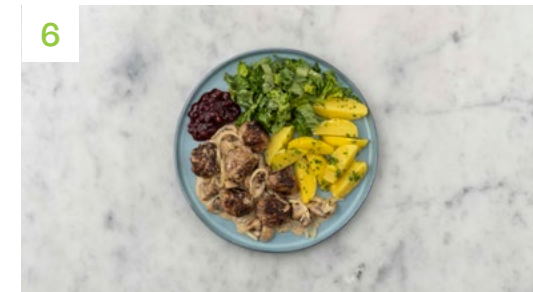


5 Final steps

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

Mix in the lettuce strips and half of the chopped parsley.

Drain the potatoes and mix with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter* and the remaining chopped parsley.



6 Serve

Apportion the parsley potatoes onto plates. Arrange the köttbullar and wild cranberry jam alongside and enjoy with the salad.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Köttbullar ! Boulettes de viande à la suédoise avec sauce aux champignons et salade fraîche

Famille 30 – 40 minutes • 887 kcal • Cuisiner au 2e jour



Mélange de viande
hachée HelloFresh



Pommes de terre



Champignons bruns



Laitue romaine



Oignon



Persil



Crème demi-écrémée



Confiture
d'airelles sauvages



Farine panko



Piment moulu



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Beurre*, lait*, huile*, sel*, poivre*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Confiture d'ailles sauvages	1 x 50 g	2 x 50 g
Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Piment moulu	1 x 1 g**	1 x 1 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	545 kJ/ 130 kcal	3 711 kJ/ 887 kcal
Lipides	7,41 g	50,45 g
- dont acides gras saturés	2,81 g	19,12 g
Glucides	8,64 g	58,81 g
- dont sucre	2,76 g	18,81 g
Protéines	6,11 g	41,58 g
Sel	0,138 g	0,941 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuisson des pommes de terre

Éplucher et couper les pommes de terre en quatre.

Remplir une grande casserole d'eau* froide, saler* et ajouter les quartiers de pommes de terre. Porter l'eau à ébullition. Cuire les quartiers de pomme de terre 9 à 12 min dans l'eau bouillonnante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant ce temps, continuer la recette.



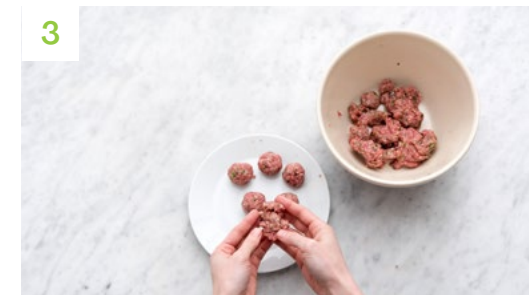
2 Couper les légumes

Couper la **laitue romaine** en lamelles de 1 cm.

Couper l'oignon en deux, couper une moitié en petits dés et trancher le reste en fines lamelles.

Couper en deux ou en quatre les **champignons** selon leur taille.

Hacher finement le persil.



3 Former les boulettes

Dans un saladier, bien mélanger avec les mains la viande hachée, les dés d'oignon, la farine panko, 1 cs [2 cs] de lait*, du piment selon les goûts, du sel* et du poivre*. À partir de ce mélange, former 12 [24] boulettes.

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les boulettes de viande 2 à 3 min sur toutes les faces. Retirer ensuite les boulettes de la poêle.

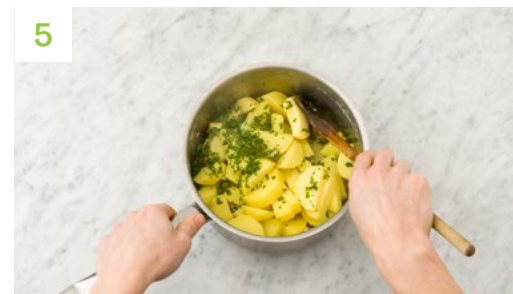


4 Pour la sauce

Faire dorer dans la même poêle les lamelles d'oignon et les **champignons** 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse.

Déglacer la poêlée de **champignons** avec la crème demi-écrémée, assaisonner avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et de poivre*.

Ajouter les boulettes de viande saisies à la sauce, réduire le feu et laisser cuire le tout à couvert pendant 5 à 8 min jusqu'à ce que les boulettes de viande ne soient plus roses à l'intérieur.

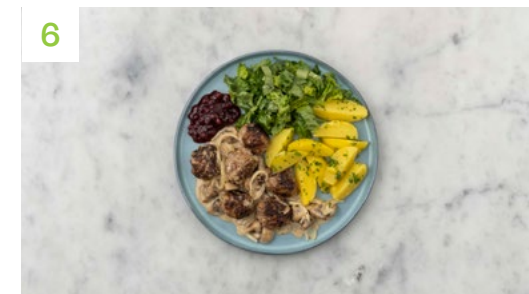


5 Dernières étapes

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 1 cs [2 cs] d'eau* avec du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter les lanières de salade et la moitié du persil haché.

Égoutter les pommes de terre et mélanger les quartiers avec 0,5 cs [1 cs] de beurre* et le reste du persil haché.



6 Dresser

Servir les pommes de terre persillées dans les assiettes. Dresser les boulettes de viande avec la confiture d'ailles sauvages, déguster avec la salade.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

