

# Hacktäschi in Senfsauce mit buntem Gemüsereis

Family 30 – 40 Minuten • 954 kcal • Tag 3 kochen



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Basmatireis



Rüebli



Lauch



Zwiebel



Semmelbrösel



Senf, körnig



mittelscharfer Senf



Petersilie



Halbrahm



- 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\*, Rindsbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Senf, körnig <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 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. 730 g)
Brennwert	544 kJ/ 130 kcal	3990 kJ/ 954 kcal
Fett	6.38 g	46.84 g
- davon ges. Fettsäuren	2.57 g	18.87 g
Kohlenhydrate	11.30 g	82.95 g
- davon Zucker	1.86 g	13.68 g
Eiweiss	5.81 g	42.67 g
Salz	0.170 g	1.247 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!)



## 1 Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Rüebli** schälen und grob raffeln.

**Lauch** der Länge nach halbieren und nur den weissen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Petersilie** fein hacken.



## 2 Reis kochen

In einen grossen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis, Lauch** und **Rüebli** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

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



## 3 Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss 50 ml [100 ml] **Wasser\***, **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver\***, **körnigen Senf** und 1 TL [2 TL] **Honig\*** gut verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



## 4 Hacktätschli 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 [20] **Hacktätschli** formen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hacktätschli** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschliessend **Hacktätschli** aus der Bratpfanne nehmen und das Fett abgiessen.



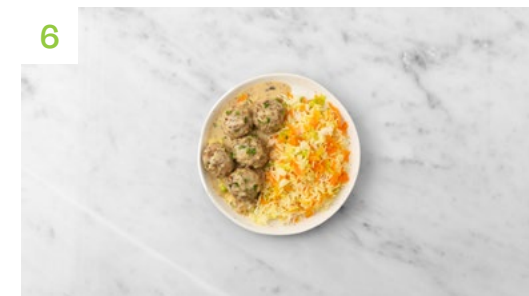
## 5 Für die Sauce

Bratpfanne auswischen und mit dem **Rahmmix** ablöschen.

**Sauce** einmal aufkochen lassen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

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



## 6 Anrichten

Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. Nach Belieben noch 0.5 EL [1 EL] **Butter\*** untermischen.

**Reis** auf Teller verteilen.

**Hacktätschli** und **Senfsauce** dazu anrichten.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Meatballs in mustard sauce with colourful vegetable rice

Family 30–40 minutes • 954 kcal • Cook on day 3



HelloFresh mince



Basmati rice



Carrots



Leek



Onion



Breadcrumbs



Wholegrain mustard



Medium-hot mustard



Parsley



Single cream



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, butter\*, honey\*, beef stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 tall mixing bowl, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Wholegrain mustard <b>9)</b>	1 x	17 g	1 x	40 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 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. 730 g)
Calories	544 kJ/130 kcal	3990 kJ/954 kcal
Fat	6.38 g	46.84 g
- of which saturated fats	2.57 g	18.87 g
Carbohydrate	11.30 g	82.95 g
- of which sugar	1.86 g	13.68 g
Protein	5.81 g	42.67 g
Salt	0.170 g	1.247 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) **9)** Mustard **15)** Wheat

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



## 1 Get started

Heat up plenty of water in the kettle.

Peel and coarsely grate the carrots.

Halve the leek lengthways and cut just the white and light green parts into thin strips.

Finely dice the onion.

Finely chop the parsley.



## 2 Cook the rice

Fill a large pot with 300 ml [600 ml] hot water\*, add a pinch of salt\* and bring to the boil.

Add the rice, leek and carrots, then cover and simmer on a low heat for about 10 min.

Then take the pot off the stove and leave the rice with the lid on for at least 10 min.



## 3 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, mix 50 ml [100 ml] water\*, the single cream, 4 g [8 g] beef stock powder\*, wholegrain mustard and 1 tsp. [2 tsp.] honey\* until smooth.



## 4 Make the meatballs

In a large bowl, knead the mince together with the diced onion, breadcrumbs, parsley, medium-hot mustard, salt\* and pepper\*, then make about 10 [20] meatballs from this mixture.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* on 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 and pour off the fat.

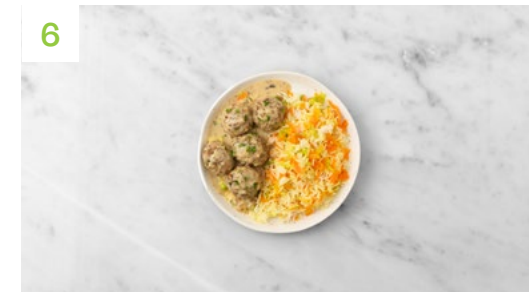


## 5 For the sauce

Wipe the frying pan and deglaze with the cream mix. Bring the sauce to the boil and season with salt\* and pepper\*.

Add the fried meatballs to the sauce, reduce the heat, and simmer for 5–8 min. until done.

Tip: *If the sauce gets too thick, add a little water.*



## 6 Serve

When the vegetable rice is ready, fluff it a little with a fork. Add 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter\* if you like.

Apportion the rice onto plates.

Serve with the meatballs and mustard sauce.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Boulettes de viande à la sauce moutarde avec du riz aux légumes colorés

Famille 30 – 40 minutes • 954 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Mélange de viande  
hachée HelloFresh



Riz basmati



Carottes



Poireau



Oignon



Chapelure



Moutarde à l'ancienne



Moutarde mi-forte



Persil



Crème demi-écrémée



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, sel\*, poivre\*, eau\*, beurre\*, miel\*, bouillon de bœuf en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 saladier, 1 bol mélangeur, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Moutarde à l'ancienne <b>9)</b>	1 x 17 g	1 x 40 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 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. 730 g)
Valeur calorique	544 kJ/ 130 kcal	3 990 kJ/ 954 kcal
Lipides	6,38 g	46,84 g
– dont acides gras saturés	2,57 g	18,87 g
Glucides	11,30 g	82,95 g
– dont sucre	1,86 g	13,68 g
Protéines	5,81 g	42,67 g
Sel	0,170 g	1,247 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 (y compris le lactose) **9)** céréali **15)** blé

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



### Pour commencer

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Couper le poireau dans le sens de la longueur et déliter uniquement les parties blanche et vert clair en fines lamelles.

Couper l'oignon en petits dés.

Hacher finement le persil.



### Cuire le riz

Remplir une grande casserole de 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, saler\* légèrement et porter à ébullition.

Y faire cuire le riz, le poireau et les carottes à feu moyen env. 10 minutes à couvert.

Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler au moins 10 min.



### Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, bien mélanger 50 ml [100 ml] d'eau\*, la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre\*, la moutarde à l'ancienne et 1 cc [2 cc] de miel\*, de manière à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.



### Former les boulettes

Dans un saladier, mélanger à la main la viande hachée avec les dés d'oignon, la chapelure, le persil, la moutarde mi-forte, le sel\* et le poivre\*, et former env. 10 [20] boulettes à partir de ce mélange.

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

Retirer ensuite les boulettes de viande de la poêle et enlever la graisse.



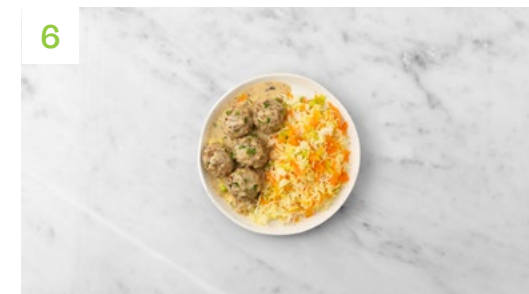
### Pour la sauce

Essuyer la poêle et déglacer avec le mélange à base de crème.

Porter la sauce à ébullition et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Verser les boulettes dans la sauce, baisser le feu, et laisser mijoter le tout à feu doux 5 à 8 min.

Astuce : si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.



### Dresser

Aérer un peu le riz aux légumes à la fourchette. Incorporer 0.5 cs [1 cs] de beurre\* selon les goûts.

Répartir le riz dans les assiettes.

Servir avec les boulettes et la sauce à la moutarde.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

