

# Hacktätschli in Senfsauce mit buntem Gemüsereis aus Rüeblli und Lauch

Family 30 – 40 Minuten • 894 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Basmatireis



Rüeblli



Lauch



Zwiebel



Semmelbrösel



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Honig\*, Butter\*, Wasser\*, Salz\*, Rindsbouillonpulver\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Gemüseschäler und 1 grosser Topf mit Deckel

## 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
körniger Senf <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, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland <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. 690 g)
Brennwert	540 kJ/ 129 kcal	3739 kJ/ 894 kcal
Fett	6.2 g	43.1 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	17.4 g
Kohlenhydrate	11.9 g	82.2 g
- davon Zucker	4.3 g	30.1 g
Eiweiss	5.6 g	39 g
Salz	0.13 g	0.92 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 300 ml [600 ml] **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 auswaschen und den **Halbrahmmix** hineingeben. **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

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

**Reis** auf Teller verteilen.

**Hacktätschli** und **Senfsauce** dazu anrichten und 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!

