

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 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
körniger Senf 9)	1 x 17 g	1 x 40 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm aus Saland 7)	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!)



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.



Reis kochen

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

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

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



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.



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.

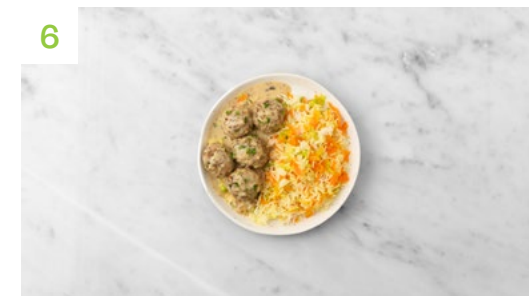


Für die Sauce

Bratpfanne auswischen 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.



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!

