

# Köttbullar: Schwedische Hacktäschi mit Champignonrahmsauce und frischem Salat

Family 30 – 40 Minuten • 832 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



vorw. festk. Kartoffeln



Champignons



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Petersilie, glatt



Halbrahm aus Saland



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\*

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

## Kochutensilien

2 grosse Schüssel, 1 grosser Topf und  
1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                 | 2P          | 4P        |
|---------------------------------|-------------|-----------|
| HelloFresh gemischtes Gehacktes | 1 x 250 g   | 1 x 500 g |
| vorw. festk. Kartoffeln         | 1 x 400 g   | 1 x 800 g |
| Champignons                     | 1 x 150 g   | 1 x 300 g |
| Salatherz (Romana)              | 1 x 170 g   | 2 x 170 g |
| Zwiebel                         | 1 x 100 g   | 2 x 100 g |
| Petersilie, glatt               | 1 x 10 g**  | 1 x 10 g  |
| Halbrahm aus Saland 7)          | 1 x 150 g   | 2 x 150 g |
| Wildpreiselbeerenkonfi          | 1 x 50 g    | 2 x 50 g  |
| Panko-Mehl 15)                  | 1 x 25 g    | 1 x 50 g  |
| gemahlener Piment               | 0.5 x 1 g** | 1 x 1 g   |

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

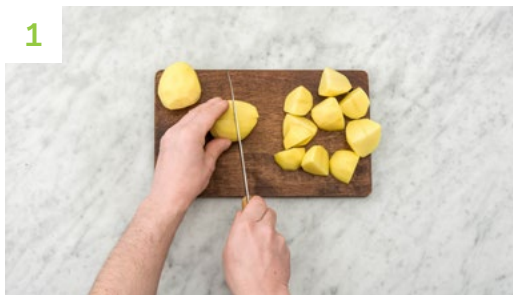
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g               | Portion (ca. 680 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 515 kJ/<br>123 kcal | 3480 kJ/<br>832 kcal |
| Fett                    | 6.9 g               | 46.6 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.6 g               | 17.7 g               |
| Kohlenhydrate           | 8.8 g               | 59.2 g               |
| – davon Zucker          | 2.8 g               | 19.1 g               |
| Eiweiss                 | 5.5 g               | 37.1 g               |
| Salz                    | 0.06 g              | 0.42 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.

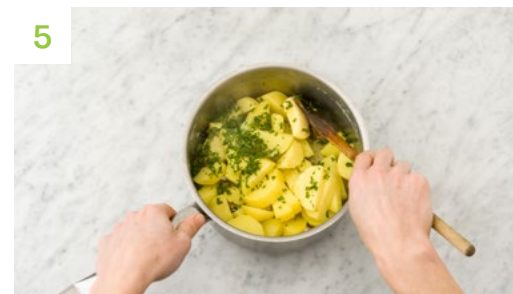


## 4 Für die Sauce

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

**Champignon-Bratpfanne** 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!

