

Köttbullar: Schwedische Hacktätschli mit Champignonrahmsauce und frischem Salat

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

24



HelloFresh gemischtes Gehacktes



vorw. festk. Kartoffeln



Champignons



Salatherz (Romana)



Zwiebel



Petersilie, glatt



Halbbrhm aus Saland



Wildpreiselbeerenkonfi



Panko-Mehl



gemahlener Piment

ELTERN ♥ **DIESEN TRICK:**
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
STROZZAPRETI PASTA MIT BOLOGNESE



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/ 123 kcal	3480 kJ/ 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.

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!

