

Hacktäschi in Senfsauce mit buntem Gemüseris aus Rüeblü und Lauch

Family 30 – 40 Minuten • 893 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| HelloFresh
gemischtes Gehacktes | Basmatireis |
|  |  |
| Rüeblü | Lauch |
|  |  |
| Zwiebel | Halbrahm aus Saland |
|  |  |
| Semmelbrösel | körniger Senf |
|  |  |
| mittelscharfer Senf | Petersilie, glatt |

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
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 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

**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	539 kJ/ 129 kcal	3738 kJ/ 893 kcal
Fett	6.2 g	43.2 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	17.4 g
Kohlenhydrate	11.9 g	82.7 g
- davon Zucker	4.3 g	29.7 g
Eiweiss	5.4 g	37.4 g
Salz	0.1 g	0.71 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.

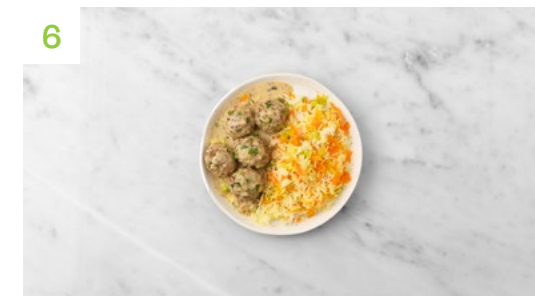


5 Für die Sauce

Bratpfanne auswischen und den **Rahmmix** 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!>

