



HACKTÄTSCHLI MIT APFEL-SPECK-SAUCE und cremigem Kartoffelstock

Die wöchentliche Empfehlung
von Ruth Moschner



RUTHS
Tipp



Apfel



Zwiebel



Speck (Würfel)



Halbrahm



Petersilie



Gewürzmischung
„Muskat“



Röstzwiebeln



Hello Fresh Beef
Gehacktes



Kartoffeln

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 Kartoffelstampfer** und **1 grosse Schüssel**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Kartoffeln schälen, in einen grossen Topf mit kaltem Wasser geben, Wasser **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffeln** ca. 15 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.



2 FÜR DIE HACKTÄTSCHLI

Petersilienblätter fein hacken. In einer grossen Schüssel **Hello Fresh Beef Gehacktes** mit **Röstzwiebeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, das **Ei*** hineinschlagen und die Hälfte der gehackten **Petersilie** zugeben, alles gut verkneten und **2 Hacktätschli** daraus formen.



3 SAUCE VORBEREITEN

Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



4 HACKTÄTSCHLI BRATEN

1/2 EL [1 EL] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. **Hacktätschli**, **Speckwürfel** und **Zwiebelstreifen** zugeben. **Hacktätschli** je Seite ca. 5 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** und **Speck** zwischendurch rühren. **Hacktätschli** nach der Garzeit aus der Bratpfanne nehmen und warm halten.



5 SAUCE VOLLENDEN

Apfelspalten in die Bratpfanne geben und mit **Halbrahm** und 75 ml [150 ml] **Wasser*** ablöschen. **Gewürzmischung** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, Sosse ca. 5 Min. einköcheln lassen.



6 KARTOFFELSTOCK ZUBEREITEN

Kartoffeln mithilfe des Deckels abgiessen, 11/2 EL [3 EL] **Butter*** zugeben und **Kartoffeln** zu einem **Stock** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Kartoffelstock** und **Hacktätschli** auf Teller verteilen, mit **Apfel-Speck-Sauce** und restlicher **Petersilie** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Apfel	1 x	180 g	2 x	180 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Speck (Würfel)	1 x	50 g	1 x	90 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Gewürzmischung „Muskat“	1 x	5 g	2 x	5 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Röstzwiebeln 1)	1 x	20 g	2 x	20 g
Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Wasser* für Schritt 5		75 ml		150 ml
Buter* für Schritt 6		1½ EL		3 EL
Öl* Schritt 4		½ EL		1 EL
Eier* für Schritt 2				1
Salz*, Pfeffer*				nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	598 kJ/143 kcal	4.368 kJ/1.044 kcal
Fett	8.50 g	62.07 g
– davon ges. Fettsäuren	2.03 g	14.79 g
Kohlenhydrate	9.63 g	70.33 g
– davon Zucker	2.34 g	17.09 g
Eiweiss	5.91 g	43.14 g
Salz	0.17 g	1.24 g

ALLERGENE

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | KW 22 | 2



En Guete!



MEATBALLS WITH APPLE AND BACON SAUCE

and creamy mashed potato

The weekly recommendation
from Ruth Moschner



RUTHS
Tipp



Apples



Onion



Diced bacon



Single cream



Parsley



„Muskat“ spice mix



Fried onions



Hello Fresh chopped beef



Potatoes

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1-2

Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 large pot**, **1 large frying pan**, **1 potato masher** and **1 large bowl**.



1 COOK POTATOES

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Peel **potatoes**, put them in a large pot of **hot water**, add **salt*** and bring to the boil. Let the **potatoes** simmer for approx. 15 min. until they are soft.



2 FOR THE MEATBALLS

Finely chop the **parsley** leaves.

In a large bowl, season **Hello Fresh chopped beef** with **fried onions**, **salt*** and **pepper***, beat in an **egg*** and add **half** of the **chopped parsley**, knead everything well and form 2 meatballs.



3 PREPARE SAUCE

Peel and halve **onion** and cut it into narrow strips.

Cut apple into quarters, remove core, and cut apple quarters into small pieces.



4 FRY MEATBALLS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat. Add **meatballs**, **diced bacon** and strips of onion. Sauté **meatballs** on each side for approx. 5 min. Occasionally stir strips of onion and **bacon**. After the cooking time, remove the **meatballs** from the frying pan and keep them warm.



5 FINISH SAUCE

Add apple wedges to the frying pan and deglaze with **single cream** and 50 ml [100 ml] **water***. Stir in **spice mix** and season with **salt*** and **pepper***; simmer **sauce** for approx. 5 min.



6 PREPARE MASH

Drain the **potatoes** using the lid, add 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** and mash the **potatoes** with a **potato masher**. Season with **salt*** and **pepper***.

SERVE

Apportion the **potato** mash onto plates, arrange the **sauce** and **meatballs** next to it and sprinkle with the rest of the **parsley**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Apples	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Diced bacon	1 x	50 g	1 x	90 g
Single cream 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
„Muskat“ spice mix	1 x	5 g	2 x	5 g
Hello Fresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Fried onions 1)	1 x	20 g	2 x	20 g
Potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Water* for step 5		75 ml		150 ml
Butter* 5) for step 6		1½ tbsp.		3 tbsp.
Oil* for step 4		½ tbsp.		1 tbsp.
Egg* 2) for step 2				1
Salt*, pepper*				According to taste

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	598 kJ/143 kcal	4.368 kJ / 1.044 kcal
Fat	8.50 g	62.07 g
- incl. saturated fats	2.03 g	14.79 g
Carbohydrate	9.63 g	70.33 g
- incl. sugar	2.34 g	17.09 g
Protein	5.91 g	43.14 g
Salt	0.17 g	1.24 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Egg 5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | CW 22 | 2





STEAK, SAUCE AUX POMMES ET AU LARD

et purée de pommes de terre crémeuse

La recommandation hebdomadaire
de Ruth Moschner



RUTHS
Tipp



Pomme



Oignon



Lard en dés



Crème demi-écrémée



Persil



Mélange d'épices
« Muskat »



Oignons rôtis



Viande de bœuf hachée
HelloFresh



Pommes de terre

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À utiliser dans les 1 à 2 jours

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **une grande casserole**, **une grande poêle**, **un presse-purée** et **un grand saladier**.



1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.

Éplucher les **pommes de terre**, les mettre dans une grande casserole avec de l'**eau chaude**, **saler l'eau*** et porter à ébullition une fois. Laisser mijoter les **pommes de terre** env. 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



2 POUR LE STEAK

Hacher finement les **feuilles de persil**. Dans un grand saladier, mélanger la **viande hachée Hello Fresh** avec les **oignons frits**, le **sel***, le **poivre***, casser l'**œuf** dedans, et verser la **moitié** du **persil haché**, pétrir le tout et former 2 **steaks**.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en fines tranches.

Couper la **pomme** en quatre, enlever les **pépins** et déliter en petits dés.



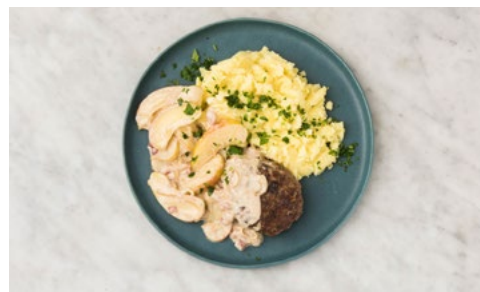
4 CUIRE LES STEAKS

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les **steaks**, les **dés de lard** et les **lanières d'oignons**. Faire dorer les **steaks** env. 5 min de chaque côté. Entre-temps, remuer les **lanières d'oignon** et le **lard**. Après la cuisson, retirer les **steaks** de la poêle et réserver au chaud.



5 ACHEVER LA SAUCE

Ajouter les **tranches de pommes** dans la poêle et déglacer avec la **crème demi-écrémée** et 50 ml [100 ml] d'**eau***. Incorporer le **mélange d'épices**, **saler*** et **poivrer***, laisser mijoter la **sauce** env. 5 min.



6 PRÉPARER LA PURÉE

Égoutter les **pommes de terre** avec le couvercle, ajouter 1 cs [2 cs] de **beurre*** et écraser les **pommes de terre** avec un presse-purée. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

DRESSER

Servir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes, disposer la **sauce** et le **steak** à côté et saupoudrer du **persil** restant.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pomme	1 x	180 g	2 x	180 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Lard en dés [Ⓞ]	1 x	50 g	1 x	90 g
Crème demi-écrémée ⁵⁾	1 x	200 g	2 x	200 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Mélangé d'épices „Muskat“	1 x	5 g	2 x	5 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Oignons frits ¹⁾	1 x	20 g	2 x	20 g
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Eau* pour l'étape 5		75 ml		150 ml
Beurre* ⁵⁾ pour l'étape 6		1½ cs		3 cs
Huile* pour l'étape 4		½ cs		1 cs
Oeufs* ²⁾ pour l'étape 2				1
Sel*, poivre*				selon les goûts

* Ingrédients à avoir chez soi.

[Ⓞ] Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	598 kJ/143 kcal	4.368 kJ/1.044 kcal
Graisse	8.50 g	62.07 g
- dont acides gras saturés	2.03 g	14.79 g
Glucides	9.63 g	70.33 g
- dont sucre	2.34 g	17.09 g
Protéines	5.91 g	43.14 g
Sel	0.17 g	1.24 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) (Œuf 5) Lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch