



KÖTTBULLAR! SCHWEDISCHE HACKTÄTSCHLI

mit Champignon-Rahm-Sauce, Kartoffeln und Gurkensalat



HELLO PIMENT

Piment ist ein wahres Feuerwerk an Aromen, weshalb er tatsächlich auch als Allgewürz oder Allspice bezeichnet wird.



Hello Fresh Beef Gehacktes



braune Champignons



Gurke



Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Schnittlauch



Halbrahm



gemahlener Piment



Wildpreiselbeerkonfi

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

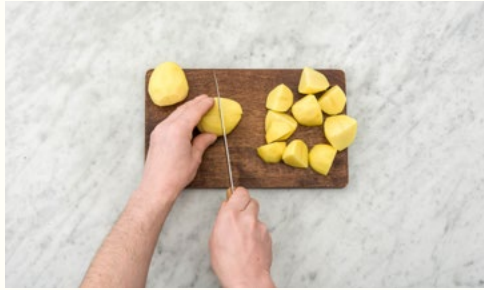
Stufe 2 Tag 1-2 kochen

Neuentdeckung Zeit sparen

Hol Dir den schwedischen Klassiker zu Dir nach Hause! Es gibt wohl kaum ein Gericht, das uns mehr an das Land der Elche denken lässt, als Köttbullar! Dabei ist der Klassiker sogar richtig **proteinreich** und ausserdem unkompliziert in der Zubereitung. Lehn Dich zurück und genieße Deine schwedischen Hacktätschli in der typisch cremigen Champignon-Rahm-Sauce, Kartoffeln und einen frischen Gurkensalat.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 grosse Schüsseln**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 grossen Topf**.



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 8 – 10 Min. in leicht sprudelndem Wasser köcheln lassen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, in eine grosse Schüssel geben, leicht **salzen*** und **zuckern***.

Zwiebel abziehen, **Hälfte** fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



3 HACKTÄTSCHLI FORMEN

In einer grossen Schüssel **Hello Fresh Beef Gehacktes**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, **Milch***, **Piment** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse 12 [24] 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.



4 FÜR DIE SAUCE

In derselben Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten.

2 EL [4 EL] von der **Halbrahm** abnehmen und beiseitestellen (diese brauchst Du später für den **Gurkensalat**).

Mit der restlichen **Halbrahm** die **Zwiebel-Champignon-Pfanne** ablöschen und Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Angebratene **Hacktätschli** in die Sauce geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.



5 LETZTE SCHRITTE

Gurkenwasser abgiessen, 2 EL [4 EL] **Halbrahm** und **Schnittlauchröllchen** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln abgiessen und mit ½ EL [1 EL] **Butter*** vermischen.



6 ANRICHTEN

Kartoffeln auf Teller verteilen. **Köttbullar** und **Wildpreiselbeerkonfi** daneben anrichten und mit **Gurkensalat** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	600 g	1 x	1200 g
Gurke ☞	1 x	200 g	1 x	200 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
braune Champignons	1 x	200 g	1 x	400 g
Schnittlauch	1 x	10 g	1 x	10 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
gemahlener Piment ☞	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Halbrahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Wildpreiselbeerkonfi	2 x	25 g	4 x	25 g
Milch* 5) für Schritt 3		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 3		1 EL		2 EL
Butter* 5) für Schritt 5		½ EL		1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	347 kJ/83 kcal	2.862 kJ/684 kcal
Fett	3 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	9 g	73 g
– davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiss	5 g	39 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

f i y p #HelloFreshCH

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



KÖTTBULLAR! SWEDISH MEATBALLS

with creamy mushroom sauce, potatoes and cucumber salad



HELLO PIMENTO

Pimento is a true firework of aromas, which is why it is also known as allspice.



Minced beef



Brown mushrooms



Cucumber



Potatoes



Onion



Breadcrumbs



Cooking cream



milled pimento



Wild cranberry jam



Chives

30 - 40 minutes (depending on number of persons)



Level 2



Cook on days 1 - 2



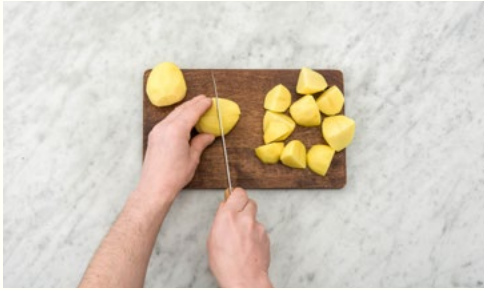
A new discovery



Save time

Cook the Swedish classic in your own home! No recipe reminds us more of the country of elks and fjords than köttbullar! This classic dish is really rich in protein and is also very easy to make. So sit back and enjoy your Swedish meatballs in a typical creamy mushroom sauce with parsley potatoes and fresh cucumber salad.

Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will need **2 large bowls**, **1 large frying pan** and **1 large pot**.



1 COOK POTATOES

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

Peel the **potatoes** and cut into quarters. Fill a large pot with plenty of **hot water**, then add **salt*** and **potato** quarters. Bring the **water** to the boil and allow the **potato** quarters to cook for 8 – 10 min. in lightly boiling **water**, until soft. In the meantime you can go ahead with your preparations.



4 FOR THE SAUCE

In the same frying pan, fry the strips of **onion** and **mushroom** halves for 2–3 min. without adding any fat. Remove 2 tbsp [4 tbsp] of the **cream** and put it to one side (you will need this later for the **cucumber salad**). Add the rest of the **cream** to the **onions** and **mushrooms in the pan** and season the **sauce** to taste with **salt*** and **pepper***. Add the fried **meatballs** to the **sauce**, reduce the heat and allow to cook for 5–8 min. until the **meatballs** are cooked through and the **sauce** has thickened.



2 CHOP VEGETABLES

Cut off the ends of the **cucumber**, cut **cucumber** into thin slices, put into a large bowl and add a little **salt*** and **sugar***. Peel **onion**, finely dice one **half** and cut the rest into thin strips. Cut **brown mushrooms** into halves or quarters depending on their size. Finely chop the **parsley**.



5 FINISH THE SALAD AND POTATOES

Drain the **cucumber** water, add 2 tbsp [4 tbsp] **half cream** and chopped **chives** to the **cucumber salad** and season with **salt*** and **pepper***.
Drain the **potatoes** and mix with 1/2 tablespoon [1 tbsp] **butter***.



3 MAKE THE MEATBALLS

Mix the **minced beef**, **onion** cubes, **breadcrumbs**, 1 tbsp [2 tbsp] **milk***, **pimento**, **salt*** and **pepper*** thoroughly in a large bowl with your hands and shape 8 [24] **meatballs** from the mixture. Heat up 1 tbsp [2 tbsp] **oil*** at high heat and fry the **meatballs** for 2–3 min. quickly on all sides. Then remove the **meatballs** from the frying pan.



6 SERVE

Apportion **potatoes** onto plates. Place the **köttbullar** and wild **cranberry jam** next to them and enjoy with **cucumber salad**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Potatoes	1 x	600 g	1 x	1200 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Brown mushrooms	1 x	200 g	1 x	400 g
Chives	1 x	10 g	1 x	10 g
Minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
milled pimento	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Rahm 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Wild cranberry jam	2 x	25 g	4 x	25 g
Milk* 5) for step 3		1 tbsp		2 tbsp
Oil* for step 3		1 tbsp		2 tbsp
Butter* 5) for step 5		½ tbsp		1 tbsp
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand.
 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	347 kJ/83 kcal	2.862 kJ/684 kcal
Fat	3 g	26 g
– incl. saturated fats	0 g	2 g
Carbohydrate	9 g	73 g
– incl. sugar	2 g	18 g
Protein	5 g	39 g
Salt	0 g	0 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 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



KÖTTBULLAR ! BOULETTES DE VIANDE À LA SUÉDOISE

à la sauce aux champignons à la crème, accompagnée de pommes et de salade de concombres



HELLO PIMENT

Le piment est un véritable feu d'artifice d'arômes.



Bœuf haché



Champignons bruns



Concombre



Pommes de terre à chair ferme en maj.



Oignon



Chapelure



Crème liquide



Piment moulu



Confiture d'airelles



Ciboulette

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À préparer dans les 1 à 2 jours

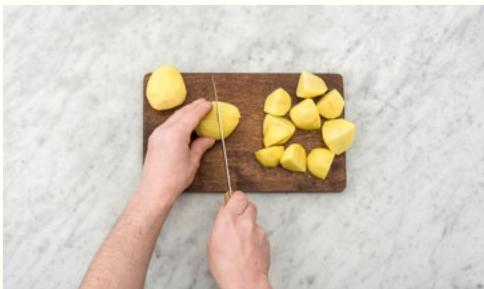
Découverte

Gain de temps

Réalisez chez vous ce classique de la cuisine suédoise ! Les Köttbullar sont la spécialité à laquelle on pense tout de suite à l'évocation du pays des élans et des fjords ! Ce grand classique est à la fois riche en protéines et facile à réaliser. Détendez-vous et savourez ces boulettes de viande suédoises avec leur sauce crémeuse aux champignons typique, les pommes de terre persillées et une salade fraîche de concombre.

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **2 grands saladiers**, **1 grande poêle** et **1 grande casserole**.



1 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**.
Éplucher et couper les **pommes de terre** en quatre. Dans une grande casserole verser suffisamment d'**eau**, **saler*** et ajouter les quartiers de **pomme de terre**. Porter l'**eau** à ébullition. Cuire les dés de **pomme de terre** 8 à 10 minutes dans l'**eau bouillonnante** jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, vous pouvez continuer la préparation.



4 POUR LA SAUCE

Faire dorer dans la même poêle, sans ajouter de matière grasse, les lamelles d'oignon et les morceaux de **champignons** 2 à 3 min.
Réserver 2 cs [4 cs] de la crème (cela servira plus tard pour la salade de concombres). Déglacer la **poêlée de champignons et d'oignons**. Saler* et poivrer* la sauce. Verser les **boulettes de viande** frites dans la sauce. Baisser le feu, couvrir et laisser gonfler de 5 à 8 minutes pour que les **boulettes de viande** soient cuites à cœur et que la sauce épaississe.



2 COUPER LES LÉGUMES

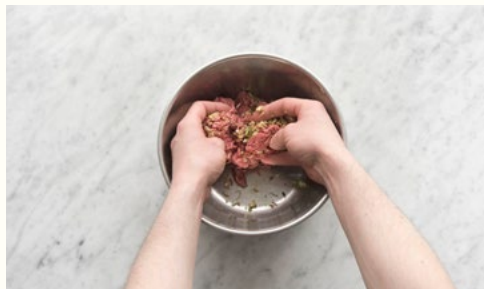
Couper les extrémités du **concombre**, couper celui-ci en fines tranches, mettre celles-ci dans un grand saladier ; **saler*** et sucrer légèrement.
Éplucher l'**oignon**, couper la **moitié** en petits dés et trancher le reste en fines lamelles. Couper en quatre ou en deux les **champignons bruns** selon leur taille. Hacher finement le **persil**.



5 METTRE LA TOUCHE FINALE À LA SALADE ET AUX POMMES DE TERRE

Égoutter l'eau de **concombre**, ajouter 2 c. À soupe [4 c. À soupe] la moitié de la **crème** et la **ciboulette** hachée à la **salade de concombre** et assaisonner de **sel*** et de **poivre***.

Égouttez les **pommes de terre** et mélangez avec 1/2 cuillère à **soupe** [1 c. À soupe] de **beurre***.



3 RÉALISER LES BOULETTES

Bien mélanger **viande de bœuf hachée**, dés d'**oignon**, **chapelure**, 1 cs [2 cs] de lait*, **piment**, sel* et **poivre*** à la main dans un grand saladier. Former ensuite 8 [24] **boulettes** à partir de cette masse. Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'**huile*** pour y faire revenir les **boulettes de viande** 2 à 3 minutes sur toutes les faces. Retirer ensuite les **boulettes** de la poêle.



6 DRESSER

Servir les **pommes de terre** dans les assiettes. Dresser à côté les **köttbullar** et la **confiture d'airelles** et déguster avec la **salade de concombre**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Pommes de terre	1 x	600 g	1 x	1200 g
Concombre ⁵⁾	1 x	200 g	1 x	200 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Champignons bruns	1 x	200 g	1 x	400 g
Ciboulette	1 x	10 g	1 x	10 g
Bœuf haché	1 x	250 g	1 x	500 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Piment moulu ⁵⁾	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Crème liquide 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Wildpreiselbeer-konfi	2 x	25 g	4 x	25 g
Lait* 5) pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 3		1 cs		2 cs
Beurre* 5) pour l'étape 5		½ cs		1 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.
⁵⁾ 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	347 kJ/83 kcal	2.862 kJ/684 kcal
Graisse	3 g	26 g
- dont acides gras saturés	0 g	2 g
Glucides	9 g	73 g
- dont sucre	2 g	18 g
Protéines	5 g	39 g
Sel	0 g	0 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 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