



# Blitzschnelle Köttbullar mit Wildpreiselbeeren

dazu bunte Spätzlepfanne mit Karotten und Lauch

Family 15 Minuten • 4477 kJ/1070 kcal • Tag 2 kochen

30



frische Eierspätzle



gemischtes Hackfleisch



Semmelbrösel



gemahlener Piment



mittelscharfer Senf



Kochsahne



Rinderbrühe



Karotte-Lauch-Mix



Wildpreiselbeermarmelade



Petersilie



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Pfanne mit Deckel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                           | 2P              | 3P       | 4P    |
|---------------------------|-----------------|----------|-------|
| frische Eierspätzle 1) 2) | 400 g           | 600 g    | 800 g |
| gemischtes Hackfleisch    | 300 g           | 450 g    | 600 g |
| Semmelbrösel 1)           | 25 g            | 37,5 g** | 50 g  |
| gemahlener Piment         | 0,5 g**         | 0,75 g** | 1 g   |
| mittelscharfer Senf 4)    | 5 ml**          | 7,5 ml** | 10 ml |
| Kochsahne 5)              | 200 g           | 300 g    | 400 g |
| Rinderbrühe               | 4 g             | 6 g      | 8 g   |
| Karotte-Lauch-Mix         | 225 g           | 300 g    | 450 g |
| Wildpreiselbeermarmelade  | 50 g            | 75 g     | 100 g |
| Petersilie                | 10 g            | 10 g     | 10 g  |
| Butter*                   | Angaben im Text |          |       |
| Salz*, Pfeffer*           | nach Geschmack  |          |       |

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 728 kJ/174 kcal | 4477 kJ/1070 kcal   |
| Fett                    | 8,92 g          | 54,82 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 4,22 g          | 25,93 g             |
| Kohlenhydrate           | 15,26 g         | 93,81 g             |
| – davon Zucker          | 4,36 g          | 26,83 g             |
| Eiweiß                  | 7,50 g          | 46,08 g             |
| Salz                    | 0,643 g         | 3,954 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:** 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

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



## Hackbällchen formen

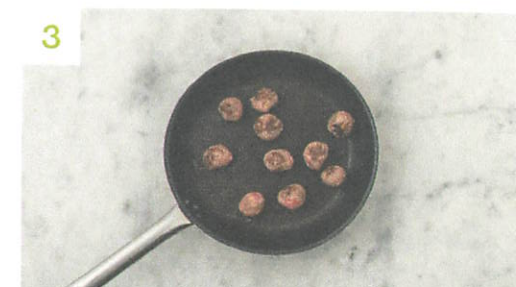
In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, die Hälfte vom **Senf**, **Piment** nach Geschmack, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 10 [15 | 20] Bällchen formen.



## Spätzle braten

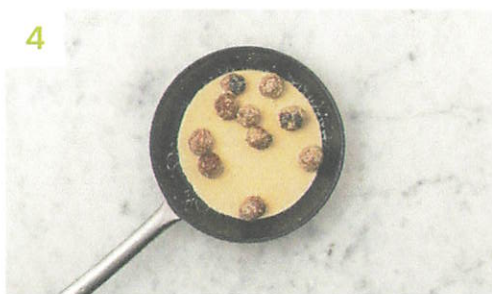
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen, **Spätzle** und **Karotte-Lauch-Mix** hinzufügen.

Auf mittlerer Stufe für 7 – 9 Min. unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten.



## Währenddessen

In einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett **Hackbällchen** 3 – 4 Min. rundherum anbraten.



## Köttbullar fertigstellen

**Pfanneninhalt** mit **Sahne** und **Rinderbrühpulver** ablöschen und vermengen.

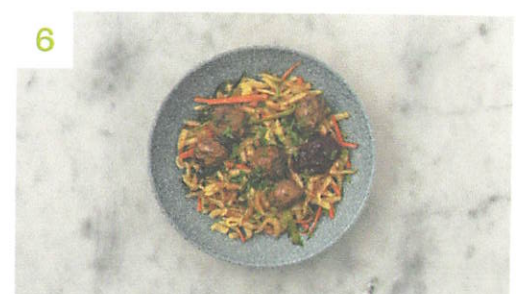
Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und für weitere 4 – 6 Min. gar ziehen lassen.

Danach mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Petersilie hacken

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Anrichten

**Spätzle-Gemüse-Mix** auf Teller verteilen.

**Köttbullar** und **Soße** daneben anrichten und zusammen mit der **Wildpreiselbeermarmelade** genießen. Mit gehackter **Petersilie** garnieren.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

