



Hackbällchen mit Senf-Frühlingszwiebel-Soße

dazu Kräuterkartoffeln und Salat

Family 25 – 35 Minuten • 851 kcal • Tag 2 kochen

1



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Senfsoße mit Frühlingszwiebeln
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Blattsalatmischung
-  Kräuterbutter
-  Panko-Mehl
-  mittelscharfer Senf
-  Worcester Sauce
-  Wildpreiselbeerenmarmelade
-  Tomate (Roma)



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Balsamicoessig*, Öl*, Olivenöl*, Butter*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln 7 9 14)	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Blattsalatmischung	50 g	75 g	100 g
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	37,5 g**	50 g
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2

**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. 550 g)
Brennwert	649 kJ/155 kcal	3561 kJ/851 kcal
Fett	7,8 g	42,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	17,8 g
Kohlenhydrate	13,7 g	75,2 g
– davon Zucker	3,6 g	19,8 g
Eiweiß	5,2 g	28,6 g
Salz	0,48 g	2,66 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln nach Belieben schälen und vierteln oder halbieren.

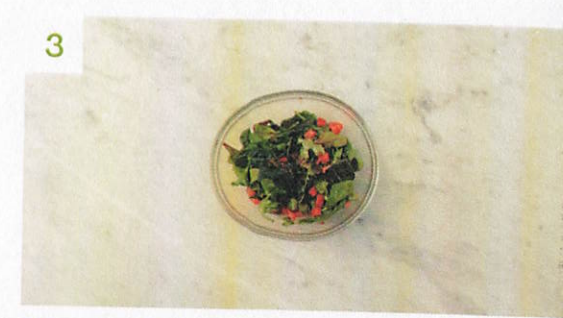
In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.



2 Hackbällchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Worcester Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen.

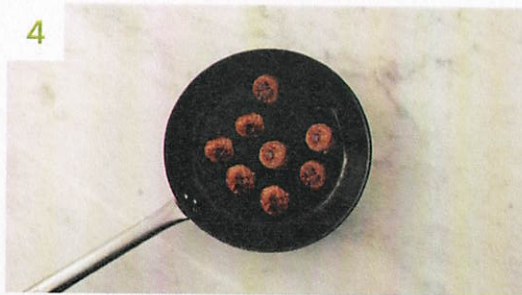


3 Für den Salat

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

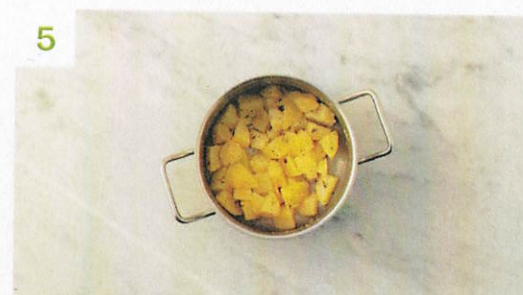
In einer zweiten großen Schüssel **Wildpreiselbeermarmelade**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salatmischung dazu geben, aber noch nicht unterheben.



4 Hackbällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** erhitzen. **Hackbällchen** darin bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. rundum gar braten, bis sie gar sind.



5 Letzte Schritte

Abgeessene **Kartoffeln** zurück in den Topf geben, **Kräuterbutter** hinzufügen und auf niedrige Hitze schmelzen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat unter das **Dressing** heben.



6 Anrichten

Hackbällchen, **Salat** und **Kräuter-Kartoffeln** auf Teller anrichten.

Mit **Frühlingszwiebel-Senf-Soße** servieren.

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>

