



# Hackbällchen in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

Family 30 – 40 Minuten • 4218 kJ/1008 kcal • Tag 2 kochen

5



Zwiebel



Semmelbrösel



gemischtes Hackfleisch



Jasminreis



Porree



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Karotte



Kochsahne



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*, Honig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 hohes Rührgefäß, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereiße

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE   NL   NZ	1	1*	2
Semmelbrösel 1)	25 g	40 g**	50 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Porree NL   BE   DE	1	1	2
körniger Senf 4)	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Karotte DE   NL   ES   IL	1	1	2
Kochsahne 5)	200 g	300 g**	400 g
Öl*, Waser*, Butter*, Honig*	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. 740 g)
Brennwert	567 kJ/135 kcal	4218 kJ/1008 kcal
Fett	7,29 g	54,22 g
- davon ges. Fettsäuren	3,28 g	24,37 g
Kohlenhydrate	11,56 g	85,98 g
- davon Zucker	2,19 g	16,33 g
Eiweiß	5,84 g	43,45 g
Salz	0,508 g	3,780 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 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland BE: Belgien IL: Israel ES: Spanien



## Zu Beginn

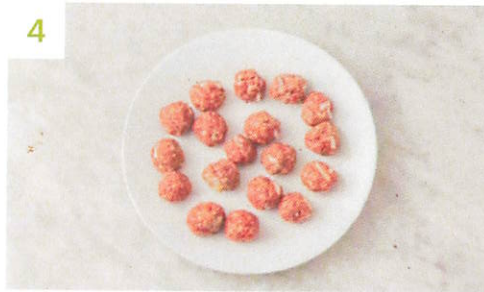
**Karotte** schälen und grob raspeln.

**Porree** der Länge nach halbieren und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in feine Würfel schneiden.

**Petersilie** fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



## Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, **Petersilie**, **mittelscharfen Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [18 | 24] Bällchen formen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschließend **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen und das Fett wegschütten.



## Reis kochen

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen großen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, leicht **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Reis**, **Porree** und **Karottenraspel** darin bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Für die Soße

Die Pfanne auswaschen und mit dem **Sahnemix** ablöschen.

**Soße** einmal aufkochen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Angebratene **Hackbällchen** in die **Soße** geben, Hitze reduzieren und alles 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.

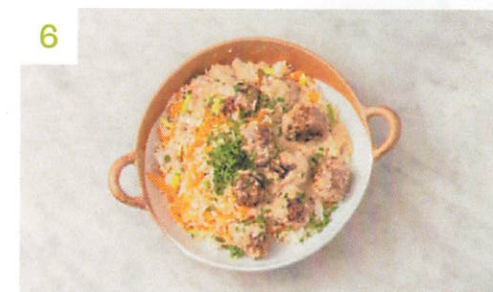
**Tipp:** Falls die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Wasser dazu.



## Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß 50 ml [75 ml | 100 ml]

**Wasser\***, **Sahne**, **Rinderbrühpulver**, **körnigen Senf** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** gut verrühren, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



## Anrichten

Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** mit einer Gabel ein wenig auflockern. Nach Belieben noch 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Butter\*** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen. **Hackbällchen** und **Senfsoße** dazu anrichten. Mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen.

## 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>

