



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel,  
1 Kartoffelstampfer, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	2	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
geriebener Junger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	1	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	40 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	2 g	4 g

\*\*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. 640 g)
Brennwert	564 kJ/135 kcal	3638 kJ/869 kcal
Fett	8,22 g	52,97 g
- davon ges. Fettsäuren	3,98 g	25,68 g
Kohlenhydrate	8,54 g	55,04 g
- davon Zucker	1,78 g	11,44 g
Eiweiß	6,37 g	41,03 g
Salz	0,464 g	2,992 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) **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland  
**DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



1



## Kartoffeln garen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren.

**Karotte** schälen und in grobe Stücke schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffelviertel** und **Karotte** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.

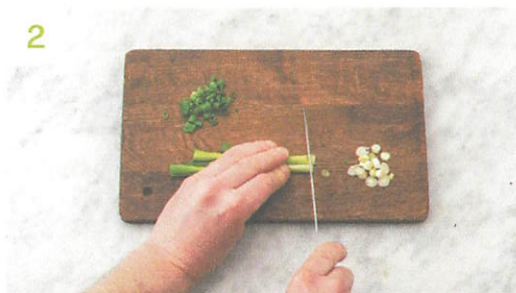
4



## Hackbällchen anbraten

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend die **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen.

2



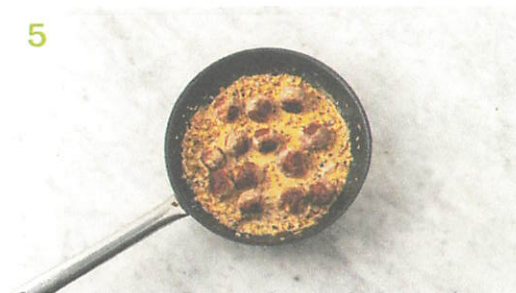
## Gemüse schneiden

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

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

5



## Für die Soße

Hitze reduzieren und in derselben Pfanne **Zwiebel** und **Champignons** ohne weitere Fettzugabe ca. 3 Min. braten.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochsahne** in eine kleine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Restliche **Kochsahne** und restliches „**Hello Paprika**“ in die **Pilzpfanne** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

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

3



## Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Panko-Mehl**, **Käse**, die Hälfte vom „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gründlich mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [18 | 24] **Bällchen** formen.

6



## Anrichten

**Kartoffeln** und **Karotten** durch ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

**Kochsahne** aus der kleinen Schüssel, **Frühlingszwiebelringe**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem **Stampf** verarbeiten.

**Kartoffel-Karotten-Stampf** auf dem Teller verteilen. **Hackbällchen** daneben anrichten und genießen.

**Guten Appetit!**