

# Boulette mit Apfel-Speck-Soße

dazu cremiger Kartoffelstampf

Family 30 – 40 Minuten • 987 kcal • Tag 2 kochen

14



gemischtes Hackfleisch



Kartoffeln



Bacon (Streifen)



Apfel



Petersilie



Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Kochsahne



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

# Los geht's

Wasche Obst und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Apfel NL	1	1,5**	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE   NL   NZ	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 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. 760 g)
Brennwert	541 kJ/129 kcal	4129 kJ/987 kcal
Fett	7,79 g	59,46 g
davon ges. Fettsäuren	3,67 g	28,01 g
Kohlenhydrate	9,01 g	68,79 g
davon Zucker	2,64 g	20,12 g
Eiweiß	5,44 g	41,50 g
Salz	0,523 g	3,990 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) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland



## Kartoffeln kochen

**Kartoffeln** schälen, in einen großen Topf mit kaltem **Wasser\*** geben, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Kartoffeln** ca. 18 Min. köcheln lassen, bis sie weich sind.



## Für die Bouletten

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen, das **Ei\*** hineinschlagen und die Hälfte der gehackten **Petersilie** zugeben, alles gut verkneten und 2 [3 | 4] **Bouletten** daraus formen.

**Tipp:** Durch das Ei wird die Boulette zarter, Du kannst es jedoch auch weglassen.



## Soße vorbereiten

**Zwiebeln** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Apfel** vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** in kleine Stücke schneiden.



## Bouletten braten

0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Bouletten**, **Bacon-** und **Zwiebelstreifen** zugeben.

**Bouletten** je Seite ca. 5 Min. anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

**Zwiebelstreifen** und **Bacon** zwischendurch rühren.

**Bouletten** nach der Garzeit aus der Pfanne nehmen und warmhalten.



## Soße vollenden

**Apfelspalten** in die Pfanne geben und mit **Sahne** und 75 ml [100 ml | 150 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gewürzmischung „Hello Muskat“** unterrühren, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und **Soße** ca. 5 Min. einköcheln lassen.



## Anrichten

**Kartoffeln** mithilfe des Deckels abgießen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** zugeben und **Kartoffeln** zu einem **Stampf** verarbeiten.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Kartoffelstampf** und **Bouletten** auf Teller verteilen, mit **Apfel-Speck-Soße** und mit restlicher **Petersilie** bestreuen.

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>

