



Hackbällchen mit gebackenem Sellerie dazu Champignonrahmsoße und Gurkensalat

Viel Gemüse 30 - 40 Min • 776 kcal



gemischte Hackfleischzubereitung



Champignons



Zwiebel



Semmelbrösel



Dill/Petersilie



Kochsahne leicht



kleine Salatgurke



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Knollensellerie



Ofenkartoffel



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Milch*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseschäler, 1 große Pfanne und 3 große Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Champignons PL DE	125 g	200 g	300 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Semmelbrösel 15) 13)	25 g	25 g	50 g
Dill/Petersilie IL	10 g	10 g	10 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
kleine Salatgurke NL ES MA	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Knollensellerie NL	1	1	1
Ofenkartoffel DE BE FR	175 g	350 g	350 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 710 g)
Brennwert	456 kJ/109 kcal	3246 kJ/776 kcal
Fett	6,7 g	47,7 g
- davon ges. Fettsäuren	3,9 g	27,9 g
Kohlenhydrate	6,7 g	48 g
- davon Zucker	1,3 g	9,4 g
Eiweiß	4,9 g	35,1 g
Salz	0,58 g	4,15 g

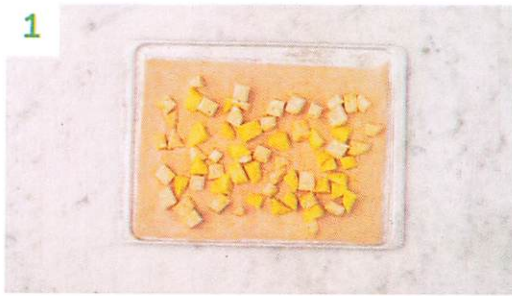
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: PL: Polen DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten IL: Israel ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien FR: Frankreich

1



Kartoffeln garen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffel und Sellerie schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Beides in einer großen Schüssel mit „Hello Paprika“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* und etwas Salz* vermengen.

Gemüswürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20 – 25 Min. goldbraun backen.

2



Gemüse schneiden

Gurke in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel leicht salzen* und zuckern*.

Hälfte Zwiebel fein würfeln, andere Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

3



Bällchen formen

In einer zweiten großen Schüssel Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Semmelbrösel, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Milch*, Salz* und Pfeffer* mit den Händen gut vermengen.

Aus der Masse ca. 12 [18 | 24] Bällchen formen.

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

Anschließend Hackbällchen aus der Pfanne nehmen.

4



Für die Soße

Von der Kochsahne 2 EL [3 EL | 4 EL] zu den Gurken in die große Schüssel geben.

In der Pfanne aus Schritt 3 Zwiebelstreifen und Champignons ohne weitere Fettzugabe 2 – 3 Min. anbraten.

Mit restlicher Kochsahne, Brühepulver und 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser* ablöschen, mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Hackbällchen dazugeben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen, bis die Bällchen gar sind.

5



Gurkensalat fertigstellen

Kräuter fein hacken und zum Gurkensalat geben. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

6



Anrichten

Ofengemüse auf Teller verteilen. Fleischbällchen mit Champignon-Rahmsoße und Gurkensalat daneben anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

