

Boller i Karry: Cremige Curry-Hacktätschli mit Spitzpeperoni auf Jasminreis

Family 30 – 40 Minuten • 903 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Jasminreis



Halbbram aus Saland



Chana-Masala-Basis-Sauce



Frühlingszwiebel



rote Spitzpeperoni



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 kleiner Topf und
1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Chana-Masala-Basis-Sauce 7)	2 x 70 g	4 x 70 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	2 x 15-35 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 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. 440 g)
Brennwert	868 kJ/ 208 kcal	3777 kJ/ 903 kcal
Fett	10.6 g	46.3 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	17.3 g
Kohlenhydrate	18.4 g	80.1 g
- davon Zucker	2.5 g	11 g
Eiweiss	8.4 g	36.5 g
Salz	0.38 g	1.64 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 **15**) Weizen
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Reis kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



2 Für die Hacktättschli

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 8 [16] **Hacktättschli** formen.



3 Für das Gemüse

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



4 Hacktättschli braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hacktättschli** darin rundum 6 – 8 Min. anbraten, bis sie gebräunt sind. Aus der Bratpfanne nehmen.



5 Für die Sauce

In derselben grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Peperoni** darin 3 – 4 Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit **Chana-Masala Sauce**, **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. Hitze reduzieren, **Hacktättschli** zugeben und abgedeckt 3 – 4 Min. garen lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Jasminreis mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. **Hacktättschli** in **Currysauce** daneben anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

