

# Boller i Karry! Cremige Curry-Hacktätschli mit Spitzpeperoni auf Jasminreis

Family 30 – 40 Minuten • 970 kcal • Tag 2 kochen

34



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Jasminreis



Halbrahm



Chana Masala Sauce



Frühlingszwiebel



rote Spitzpeperoni



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes Panko-Mehl <b>15</b> )	1 x 250 g	1 x 500 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	1 x 30 g	1 x 50 g
Jasminreis	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Halbrahm <b>7</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Chana Masala Sauce <b>7</b> )	1 x 150 g	2 x 150 g
Frühlingszwiebel	2 x 70 g	4 x 70 g
rote Spitzpeperoni	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
	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. 460 g)
Brennwert	887 kJ/ 212 kcal	4058 kJ/ 970 kcal
Fett	10.99 g	50.27 g
- davon ges. Fettsäuren	4.10 g	18.77 g
Kohlenhydrate	17.85 g	81.68 g
- davon Zucker	2.39 g	10.95 g
Eiweiss	9.07 g	41.49 g
Salz	0.358 g	1.638 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!)



## 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.



## Für die Hacktätschli

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 8 [16] **Hacktätschli** formen.



## Für das Gemüse

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

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Hacktätschli braten

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

Aus der Bratpfanne nehmen.



## 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.

Bratpfanneneinhalt mit **Chana-Masala Sauce**, **Halbrahm** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

Hitze reduzieren, **Hacktätschli** zugeben und abgedeckt 3 – 4 Min. garen lassen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Jasminreis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen.

**Hacktätschli** 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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Boller i karry! Creamy curry meatballs with pointed pepper on jasmine rice

Family 30-40 minutes • 970 kcal • Cook on day 2

34



HelloFresh mixed minced meat



Panko breadcrumbs



Medium-hot mustard



Jasmine rice



Single cream



Chana masala sauce



Spring onions



Red pointed pepper



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



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basic ingredients

Oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 small pot, 1 large frying pan with lid and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh mixed minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	30 g	1 x	50 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Jasmine rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Chana masala sauce <b>7)</b>	2 x	70 g	4 x	70 g
Spring onions	1 x	15-25 g	2 x	15-25 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	887 kJ/ 212 kcal	4.058 kJ/ 970 kcal
Fat	10.99 g	50.27 g
- incl. saturated fats	4.10 g	18.77 g
Carbohydrate	17.85 g	81.68 g
- incl. sugar	2.39 g	10.95 g
Protein	9.07 g	41.49 g
Salt	0.358 g	1.638 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Cook the rice

Heat plenty of water\* in the kettle.

Fill a small pot with a lid with 300 ml [600 ml] hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Add the rice, cover, and simmer on low heat for 10 min.

Then remove from the heat, leave covered, and allow to stand for 10 min.



## For the meatballs

In a large bowl, mix the minced meat, Panko breadcrumbs, mustard, salt\* and pepper\* together well.

Make 8 [16] meatballs from this minced meat mixture.



## For the vegetables

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

Have the pointed pepper, remove the seeds and slice into thin strips.



## Fry the meatballs

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Fry meatballs all around for 6-8 min. until browned.

Then remove from the frying pan.



## For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same large frying pan. Sauté white part of the spring onion and pepper for 3-4 min.

Deglaze contents of pan with chana masala sauce, single cream and 50 ml [100 ml] water\*.

Reduce heat, add meatballs, cover, and cook for 3-4 min. until the meat is no longer pink inside. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Fluff up the jasmine rice with a fork and apportion onto deep plates.

Add the meatballs in curry sauce and top with the green part of the spring onions.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





## Boller i Karry ! Boulettes de viande hachée au curry crémeuses, poivron et riz thaï

Famille 30 – 40 minutes • 970 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



Viande hachée mixte HelloFresh



Farine panko



Moutarde mi-forte



Riz thaï



Crème demi-écrémée



Sauce chana masala



Oignon de printemps



Poivron rouge pointu



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



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base

Huile\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 petite casserole, 1 grande poêle avec couvercle et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande hachée mixte HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Panko (15)	1 x 30 g	1 x 50 g
Moutarde mi-forte (9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème demi-écrémée (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Sauce chana masala (7)	2 x 70 g	4 x 70 g
Oignons de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 460 g)
Valeur calorique	887 kJ/ 212 kcal	4.058 kJ/ 970 kcal
Lipides	10.99 g	50.27 g
- dont acides gras saturés	4.10 g	18.77 g
Glucides	17.85 g	81.68 g
- dont sucre	2.39 g	10.95 g
Protéines	9.07 g	41.49 g
Sel	0.358 g	1.638 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** (7) lait (comprenant du lactose) (9) moutarde (15) blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Cuire le riz

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau chaude\*, saler\* et porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.



### Pour les steaks hachés

Dans un grand saladier, bien mélanger la viande hachée, la farine Panko, la moutarde, le sel\* et le poivre\*.

Former 8 [16] boulettes de viande hachée à partir du mélange de viande hachée.



### Pour les légumes

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper en deux le poivron long, retirer les graines et couper en tranches fines.



### Cuire les galettes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire revenir les boulettes de viande hachée de tous les côtés 6 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retirer de la poêle.



### Pour la sauce

Dans la même grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire suer la partie blanche de l'oignon de printemps et les poivrons 3 à 4 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce Chana-Masala, la crème demi-écrémée et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Réduire le feu, ajouter les boulettes de viande hachée et laisser cuire à couvert 3 - 4 min, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Aérer le riz thaï avec une fourchette et le répartir dans des assiettes creuses.

Disposer les boulettes à la sauce curry à côté et garnir avec la partie verte de l'oignon de printemps.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

