



# Hacktätschli in Currysauce mit Broccoli und Ofenrüebli

30 – 40 Minuten • 3.828 kj/915 kcal • Tag 2 kochen

5



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Broccoli



Kokosmilch



gelbe Currypaste



rote Peperoncini



Rüebli



Ofenkartoffeln



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

Gut, im Haus zu haben  
Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Töpfe, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1x 250 g	1x 500 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Broccoli	1x 250 g	1x 500 g
Kokosmilch	1x 250 ml	1x 500 ml
gelbe Currypaste 4)	1x 25 g	1x 50 g
rote Peperoncini	1x 15 g	2x 15 g
Rüebli	4x 100 g	8x 100 g
Ofenkartoffeln	1x 175 g	2x 175 g
Öl*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3.828 kJ/915 kcal
Fett	8.39 g	64.01 g
– davon ges. Fettsäuren	4.41 g	33.61 g
Kohlenhydrate	4.94 g	37.65 g
– davon Zucker	2.94 g	22.40 g
Eiweiss	5.27 g	40.16 g
Salz	0.249 g	1.899 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 : 4)** Senf oder Senfezugnisse.

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



## Kleine Vorbereitung

In einem hohen Rührgefäss **Kokosmilch**, 4g [8g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Currypaste** miteinander vermengen.

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und beides fein hacken.

**Peperoncini** halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

**Broccoli** in mundgerechte Röschen schneiden oder brechen.

**Rüebli** schälen und in 5 cm lange Stäbchen schneiden. **Kartoffel** schälen und in 2 cm grosse Stücke schneiden.



## Für die Sauce

Währenddessen in einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebel** und **Knoblauch** ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit der vorbereiteten **Currysauce** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Danach die **Hacktätschli** hineingeben und weitere 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig und die **Hacktätschli** durchgegart sind. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Rüebli backen

**Rüeblistäbchen** und **Kartoffelstücke** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Danach im vorgeheizten Ofen für 20 – 25 Min. backen, bis diese weich sind. Währenddessen schon mal einen Topf mit reichlich **Wasser\*** aufsetzen, **salzen\*** und aufkochen lassen. Mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Broccoli

**Broccoliröschen** im grossen Topf mit dem **kochendem Wasser** für 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgiessen.



## Für die Hacktätschli

**Hackfleisch** in einer grossen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und daraus 8 [16] **Tätschli** formen.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl\*** erhitzen und **Hacktätschli** darin rundherum 3 – 4 Min. scharf anbraten.

**Hacktätschli** aus der Bratpfanne nehmen.



## Anrichten

**Broccoli**, **Rüebli** und **Hacktätschli** in **Currysauce** auf Tellern anrichten und, ganz nach Vorliebe, mit geschnittener **Peperoncini** bestreuen.

## 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!





# Meatballs in curry sauce with broccoli and baked carrots

30-40 • 3.828 kj/915 kcal • Cook on day 2

5



HelloFresh minced meat



Red onions



Garlic cloves



Broccoli



Coconut milk



Yellow curry paste



Red peperoncini



Carrots



Baked potatoes



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

Good to have at hand  
Pepper\*, salt\*, oil\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 2 large pots, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Coconut milk	1 x	250 ml	1 x	500 ml
Yellow curry paste 4)	1 x	25 g	1 x	50 g
Red peperoncini	1 x	15 g	2 x	15 g
Carrots	4 x	100 g	8 x	100 g
Baked potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	502 kJ/120 kcal	3.828 kJ/915 kcal
Fat	8.39 g	64.01 g
- incl. saturated fats	4.41 g	33.61 g
Carbohydrate	4.94 g	37.65 g
- incl. sugar	2.94 g	22.40 g
Protein	5.27 g	40.16 g
Salt	0.249 g	1.899 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: 4)** Mustard or mustard products.

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



## Short preparation

In a tall mixing bowl, mix **coconut milk**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\***, and **curry paste**.

Peel and finely chop the **garlic** and **onion**.

Halve **peperoncini**, remove core, and cut **peperoncini halves** into thin strips (**warning: spicy!**).

Break or chop **broccoli** into bite-sized florets.

Peel **carrots** and cut them into 5 cm long sticks.

Peel **potato** and cut it into 2 cm pieces.



## Bake carrots

Spread **carrot sticks** and **potato** pieces on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, and season with **salt\*** and **pepper\***.

Then bake in the preheated oven for 20-25 min. until soft. In the meantime, fill a pot with plenty of **water\***, add **salt\***, and bring to the boil. Proceed with the recipe.



## For the meatballs

In a large bowl, mix **minced meat** with **salt\*** and **pepper\***, and make 8 [16] **meatballs** from this.

Heat up 0.5 tbsp. [1 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan and sauté **meatballs** all around for 3-4 min. on high heat.

Then remove **meatballs** from the frying pan.



## For the sauce

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a second large pot and sauté the onion and garlic for approx. 1 min.

Deglaze with the prepared **curry** sauce and simmer for 2-3 min. Then add the **meatballs** and simmer for 5-7 min. more until the **sauce** is thick and the **meatballs** are cooked through. Season with **salt\*** and **pepper\***.



## For the broccoli

Cook **broccoli florets** in the large pot with the **boiling water\*** for 3-4 min. until firm to the bite. Then drain with a sieve.



## Serve

Serve **broccoli**, **carrots** and **meatballs** in **curry** sauce on plates and sprinkle with chopped **peperoncini** if you like.

**Bon appetit!**

## Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

You 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!)





# Viande hachée dans une sauce au curry avec brocoli et carottes au four

30 – 40 minutes • 3.828 kj/915 kcal • Cuisiner au 2e jour

5



Mélange de viande hachée HelloFresh



oignon rouge



gousse d'ail



brocoli



lait de coco



pâte de curry jaune



piment rouge



carottes



pommes de terre au four



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
poivre\*, sel\*, huile\*, bouillon de légume en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 180 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 2 grandes casseroles, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Pâte de curry jaune 4)	1 x 25 g	1 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g	2 x 15 g
Carottes	4 x 100 g	8 x 100 g
Pommes de terre au four	1 x 175 g	2 x 175 g

Huile\*, bouillon de légumes en poudre\* Détails dans le texte

Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	502 kJ/120 kcal	3.828 kJ/915 kcal
Lipides	8.39 g	64.01 g
- dont acides gras saturés	4.41 g	33.61 g
Glucides	4.94 g	37.65 g
- dont sucre	2.94 g	22.40 g
Protéines	5.27 g	40.16 g
Sel	0.249 g	1.899 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 : 4)** Moutarde ou produits à base de moutarde.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Petite préparation

Dans un grand bol, mélanger le **lait de coco**, 4g [8g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et la **pâte de curry**.

Peler et hacher finement l'**ail** et l'**échalote**.

Couper le **piment** en deux, enlever les graines et couper les **moitiés** en lamelles (**attention : piquant !**).

Casser ou couper le **brocoli** en morceaux de taille moyenne.

Éplucher les **carottes** et couper en tranches de 5 cm. Éplucher les **potatoes** et les couper en dés d'2 cm.



## Pour la sauce

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et y faire revenir **oignon** et ail env. 1 min.

Déglacer ensuite avec la sauce au **curry** préparée et laisser mijoter env. 2 à 3 min. Ajouter ensuite les **boulettes de viande** et laisser mijoter pendant encore 5 à 7 minutes jusqu'à ce que la **sauce** soit épaisse et que les **boulettes de viande** soient bien cuites. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

### Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



## Cuire les carottes

Disposer les **bâtonnets de carotte** et les **potatoes de terre** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

Ensuite, faire cuire dans un four préchauffé pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, mettre une casserole d'**eau\*** à bouillir, ajouter du **sel\*** et porter à ébullition. Continuer pendant ce temps la recette.



## Pour le brocoli

Cuire les **bouquets brocoli** dans la grande casserole avec de l'**eau bouillante** 3 à 4 min jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter ensuite dans une passoire.



## Pour les steaks hachés

Dans un grand saladier, former 8 [16] **boulettes** avec la **viande hachée**, le **sel\*** et le **poivre\***.

Dans une grande poêle, faire chauffer 0.5 cs [1 cs] d'**huile\*** et y saisir à feu vif les **boulettes de viande hachée** 3 à 4 min.

Retirer les **boulettes** de la poêle.



## Dresser

Disposer les **brocolis**, les **carottes** et le **boulettes de viande hachée** dans la **sauce au curry** dans des assiettes et parsemer de **piment** haché, selon les goûts.

## 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) !

