



# Hacktätschli in Currysauce mit Ofenrüebli

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3828 kj/915 kcal • Tag 2 kochen

16



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  
Gemüsebouillonpulver\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# 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
Gemüsebouillonpulver*, Öl*	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 Senfzeugnisse.

(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 abgessen.



## 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 baked carrots

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

Max. 20% carbs 30 – 40 minutes • 3.828 kj/915 kcal • Cook on day 2

16



HelloFresh mixed minced meat



Red onion



Garlic clove



Broccoli



Coconut milk



Yellow curry paste



Red peperoncini



Carrot



Baked potatoes



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

Good to have at hand  
Vegetable stock powder\*, pepper\*, salt\*, oil\*

# 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 onion	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 <b>4)</b>	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
Baking potatoes	1 x 175 g	2 x 175 g
Vegetable stock powder*, oil*	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 the peperoncini, remove the core, and cut the peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).

Break or chop the 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 the 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 the broccoli florets in the large pot with the boiling water\* for 3-4 min. until al dente.

Then drain with a sieve.



## Serve

Serve the broccoli, carrot and meatballs in the curry sauce onto plates and sprinkle with chopped peperoncini, to your taste.

## 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 en sauce curry avec des carottes au four

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

16

20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 3.828 kj/915 kcal • Cuisiner au 2e jour



Mélange de viande hachée HelloFresh



Oignon rouge



Gousse d'ail



Brocoli



Lait de coco



Pâte de curry jaune



Piment rouge



Carottes



Pommes de terre



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

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

# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 grandes casseroles, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 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 <b>4)</b>	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	1 x 175 g	2 x 175 g
bouillon de légumes en poudre*, huile*	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

Notes 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 saladier, 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 en lamelles (attention, ça pique !).

Casser ou couper le brocoli en bouquets de taille moyenne.

Éplucher les carottes et couper en tranches de 5 cm. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 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 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 pommes 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 de brocoli dans la grande casserole remplie de l'eau bouillante 3 à 4 min jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter ensuite dans une passoire.



### Pour les steaks hachés

Dans un 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 les 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) !

