

Hacktätschli in Currysauce mit Ofenrüebli

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Family Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 2.872 kj/686 kcal • Tag 2 kochen

20



HelloFresh Beef
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 Beef 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 9	1x 50 g	2x 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	412 kJ/98 kcal	2.872 kJ/686 kcal
Fett	6.08 g	42.38 g
- davon ges. Fettsäuren	1.88 g	13.13 g
Kohlenhydrate	5.70 g	39.74 g
- davon Zucker	3.17 g	22.13 g
Eiweiss	5.16 g	35.96 g
Salz	0.383 g	2.674 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 : 9 Senf.

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



Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen und in 5 cm lange Stäbchen schneiden.

Kartoffel schälen und in 2 cm Stücke schneiden.

Rüebli und **Kartoffel** 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.



Für die Sauce

Bratpfanneninhalte mit der vorbereiteten **Currysauce** ablöschen und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** dickflüssig und die **Hacktätschli** durchgegart sind.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kleine Vorbereitungen

Einen Topf mit **reichlich Wasser*** aufsetzen, **salzen*** und aufkochen lassen.

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.

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



Für den Broccoli

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



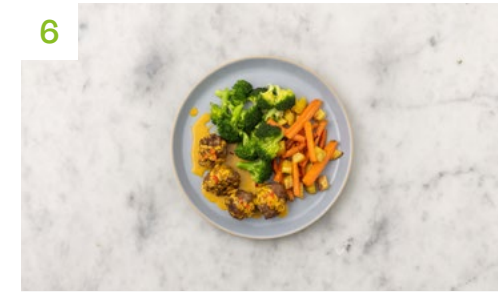
Für die Hacktätschli

Hackfleisch, **gehackte Zwiebel** und **Knoblauch** und nach Belieben etwas **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) geben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles gut miteinander vermengen.

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

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hackfleisch** darin rundherum 3 – 4 Min. scharf anbraten.



Anrichten

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

En Guete!

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.

Du liebst HelloFresh?

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





Meatballs in curry sauce with baked carrots

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

Vegetarian Max 20% carbs 30-40 minutes • 2.872 kj/686 kcal • Cook on day 2

20



HelloFresh Boeuf haché



Red onion



Garlic cloves



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
Pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables.

Boil 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	
HelloFreshBoeuf haché	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 9)	1 x	50 g	2 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
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. 1.000 g)
Calories	412 kJ/98 kcal	2.872 kJ/686 kcal
Fat	6.08 g	42.38 g
- incl. saturated fats	1.88 g	13.13 g
Carbohydrate	5.70 g	39.74 g
- incl. sugar	3.17 g	22.13 g
Protein	5.16 g	35.96 g
Salt	0.383 g	2.674 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: 9) Mustard.

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



Get prepped

Peel carrots and cut them into 5 cm long sticks.

Peel potato and cut it into 2 cm pieces.

Spread carrot and potato 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 tender.



For the sauce

Deglaze contents of pan with the prepared curry sauce, cover, and simmer for 5-7 min. until the sauce is thick and the meatballs are cooked through.

Season with salt* and pepper*.

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.



Get prepped

Put on a pot with plenty of water*, add salt* and bring to the boil.

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 broccoli into bite-sized florets.

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



For the broccoli

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

Then drain with a sieve.



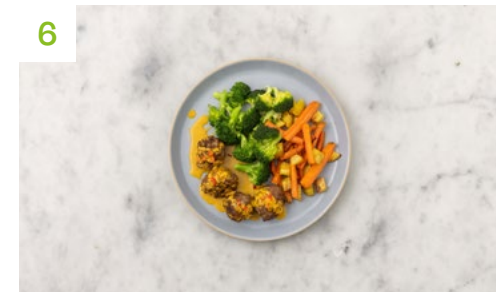
For the meatballs

Add minced meat, chopped onion and garlic and a little peperoncini according to taste (warning: spicy!).

Season with salt* and pepper* and mix everything together well.

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

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sear the meatballs all around for 3-4 min.



Serve

Apportion broccoli, carrot, potato pieces and meatballs in curry sauce onto plates and sprinkle with chopped peperoncini according to taste.

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!



Viande hachée en sauce curry avec des carottes au four

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

20

Famille 20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 2.872 kj/686 kcal • Cuisiner au 2e jour



HelloFreshBoeuf
haché



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Poivre*, sel*, huile*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

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
HelloFreshBoeuf haché	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 9)	1 x 50 g	2 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
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	412 kJ/98 kcal	2.872 kJ/686 kcal
Lipides	6.08 g	42.38 g
- dont acides gras saturés	1.88 g	13.13 g
Glucides	5.70 g	39.74 g
- dont sucre	3.17 g	22.13 g
Protéines	5.16 g	35.96 g
Sel	0.383 g	2.674 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 : 9) moutarde

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



Petite préparation

Éplucher les carottes et couper en bâtonnets de 5 cm.

Éplucher les pommes de terre et les couper en dés de 2 cm.

Disposer carottes et 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 20 à 25 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Pour la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec la sauce au curry préparée et laisser mijoter à couvert 5 à 7 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe 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.



Petites préparations

Mettre une grande quantité d'eau* dans une casserole, saler* et porter à ébullition.

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 morceaux de taille moyenne.

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



Pour le brocoli

Faire cuire les bouquets de brocoli dans la grande casserole remplie d'eau bouillante 3 à 4 min. jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter ensuite dans une passoire.



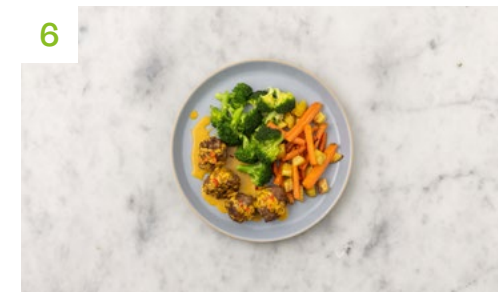
Pour les steaks hachés

Ajouter la viande hachée, l'oignon et l'ail hachés et, selon les goûts, un peu de piment (attention, ça pique !).

Assaisonner avec du sel* et du poivre* et bien mélanger le tout.

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

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir à feu vif la viande hachée 3 à 4 min.



Dresser

Disposer le brocoli, les carottes, les morceaux de pomme de terre et les boulettes de viande hachée avec 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 !

