

Hacktätschli in Zwiebel-Balsamico-Sauce

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

17

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3502 kj/837 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamico-Creme



Salatmischung



mehlig. Kartoffeln



Rüebli



Tomaten



Petersilie



Basilikumpaste



Crème fraîche Light



mittelscharfer Senf



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

Gut, im Haus zu haben

Rindsbouillonpulver*, Butter*, Weissweinessig*, Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamico-Creme 1 11	2 x 12 g	4 x 12 g
Salatmischung	1 x 75 g	1 x 150 g
mehlig. Kartoffeln	2 x 100 g	4 x 100 g
Rüebli	3 x 100 g	6 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
mittelscharfer Senf 4	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche Light 5	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Rindsbouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Butter*, Weissweinessig*, Zucker*	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	496 kJ/119 kcal	3.502 kJ/837 kcal
Fett	7.98 g	56.33 g
- davon ges. Fettsäuren	2.55 g	18.01 g
Kohlenhydrate	5.61 g	39.59 g
- davon Zucker	2.14 g	15.09 g
Eiweiss	5.22 g	36.88 g
Salz	0.097 g	0.685 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: **1** Glutenhaltiges Getreide **4** Senf oder Senfzweig **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln und **Rüebli** schälen und in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



Zwiebelsauce zubereiten

Zwiebelstreifen in die Bratpfanne geben und ca. 3 Min. anbraten.

Mit 150 ml [300 ml] **Wasser***, 3 ml [6 ml]

Rotweinessig* und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

Am Ende der Kochzeit 2 EL [4 EL] **Butter*** unter die Sauce rühren.



Püree zubereiten

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Kartoffeln und **Rüebli** zugeben, Hitze reduzieren und das **Gemüse** 15 – 20 Min. weich garen.

Danach in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben.

75 g [150 g] **Crème fraîche** Light zufügen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

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



Salat vorbereiten

In einer grossen Schüssel restliche **Crème fraîche Light**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 3 ml [6 ml] **Rotweinessig*** und **Basilikumpaste** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.

Zusammen mit dem **Salatmix** in die Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.



Hacktätschli braten

Hackfleisch in eine grosse Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und dazupressen.

Senf dazugeben, **salzen***, **pfeffern*** und alles mit den Händen vermengen.

Aus der Masse ca. 14 [28] **kleine Hacktätschli** formen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hacktätschli** darin 4 – 6 Min. rundherum anbraten. Fett vorsichtig wegschütten.



Anrichten

Salat und **Rüebli-Kartoffel-Püree** auf Teller verteilen.

Hacktätschli mit der **Zwiebel-Balsamico-Sauce** auf das **Püree** geben, mit **Petersilie** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Meatballs in onion-balsamic sauce

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

Max. 20% carbs 30-40 minutes • 3.502 kj/837 kcal • Cook on day 2



HelloFresh mixed minced meat



Onion



Garlic clove



Balsamic cream



Salad mix



Floury potatoes



Carrots



Tomatoes



Parsley



Basil paste



Crème fraîche Light



Medium hot mustard



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

Good to have at hand

Beef stock powder*, butter*, white wine vinegar*, water*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 potato masher, 1 garlic press, 1 sieve and 2 large bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Balsamic cream 1) 11)	2 x 12 g	4 x 12 g
Mixed salad	1 x 75 g	1 x 150 g
Floury Potatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Carrots	3 x 100 g	6 x 100 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basil paste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Medium-hot mustard 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Low fat crème fraîche 5)	0.5 x 150 g**	1 x 150 g

Beef stock powder*, oil*, water*, butter*, white wine vinegar*, sugar*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
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	496 kJ/119 kcal	3.502 kJ/837 kcal
Fat	7.98 g	56.33 g
- incl. saturated fats	2.55 g	18.01 g
Carbohydrate	5.61 g	39.59 g
- incl. sugar	2.14 g	15.09 g
Protein	5.22 g	36.88 g
Salt	0.097 g	0.685 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: 1) Cereals containing gluten **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



1 Get prepped

Peel potatoes and carrots and cut them into approx. 2 cm pieces.

Peel and halve the onion and slice it into thin strips.

Pluck the parsley leaves and chop finely.



4 Prepare onion sauce

Add strips of onion to the frying pan and sauté for approx. 3 min.

Deglaze with 150 ml [300 ml] water*, 3 ml [6 ml] red wine vinegar* and 4 g [8 g] beef stock powder* and simmer for 3-4 min. until the sauce has thickened.

Season with salt*, pepper* and 1 pinch of sugar*.

At the end of the cooking time, stir 2 tbsp. [4 tbsp.] butter* into the sauce.



2 Prepare mash

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add potatoes and carrots, reduce heat, and cook vegetables for 15-20 min. until soft.

Then drain vegetables in a sieve and return them to the pot.

Add 75 g [150 g] crème fraîche light and mash to a creamy purée using the potato masher.

Season with salt* and pepper*.



5 Prepare the salad

In a large bowl, stir together the rest of the crème fraîche light, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 3 ml [6 ml] red wine vinegar* and the basil paste.

Season with salt* and pepper*.

Halve the tomatoes, remove the stalks and cut each tomato half into 4 wedges.

Add to bowl along with mixed salad and mix with the dressing.



3 Fry meatballs

Put minced meat into a large bowl.

Peel garlic and press it in.

Add mustard, salt* and pepper*, and mix everything with your hands.

Make about 14 [28] small meatballs from this mixture.

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and sauté meatballs all around for 4-6 min. Carefully pour away the fat.



6 Serve

Apportion salad and mashed carrot and potato onto plates.

Add meatballs and onion and balsamic sauce to the purée, top with parsley and enjoy.

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!



Boulettes de viande hachée, sauce aux oignons et au vinaigre balsamique,
plat prêt à consommer avec max. 20 % de glucides

17

20 % de glucides max. 30 – 40 minutes • 3.502 kj/837 kcal • Cuisiner au 2e jour



HelloFresh Haché mixte



Oignon



Gousse d'ail



Crème balsamique



Mélange de salades



Pommes de terre farineuses



Carottes



Tomates



Persil



Pâte de basilic



Crème fraîche light



Moutarde mi-forte



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de bœuf en poudre*, beurre*, vinaigre de vin blanc*, eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 presse-ail, 1 passoire et 2 saladiers.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	2 x 12 g	4 x 12 g
Salade mélangée	1 x 75 g	1 x 150 g
Pommes de terre à chair ferme	2 x 100 g	4 x 100 g
Carottes	3 x 100 g	6 x 100 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème fraîche légère 5)	0.5 x 150 g **	1 x 150 g
Bouillon de bœuf en poudre*, huile*, eau*, beurre*, vinaigre de vin blanc*, sucre*.		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	496 kJ/119 kcal	3.502 kJ/837 kcal
Lipides	7.98 g	56.33 g
- dont acides gras saturés	2.55 g	18.01 g
Glucides	5.61 g	39.59 g
- dont sucre	2.14 g	15.09 g
Protéines	5.22 g	36.88 g
Sel	0.097 g	0.685 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 : 1) céréales contenant du gluten **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **11)** dioxyde de soufre et sulfites

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



Petite préparation

Éplucher les pommes de terre et les carottes et les couper en morceaux d'env. 2 cm.

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en lanières.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



Préparer la purée

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les pommes de terre et les carottes, baisser le feu et faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Égoutter dans une passoire, puis remettre dans la casserole.

Ajouter 75 g [150 g] de crème fraîche légère et écraser avec un presse-purée pour obtenir une purée crémeuse.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire les steaks hachés

Mettre la viande hachée dans un saladier.

Peler l'ail et le presser dedans.

Ajouter la moutarde, le sel*, le poivre* et pétrir le tout avec les mains.

Former 14 [28] boulettes avec ce mélange.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y saisir sur toutes les faces les boulettes de viande hachée 4 à 6 min. Enlever la graisse de la poêle avec précaution.



Préparer la sauce aux oignons

Mettre les lanières d'oignon dans la poêle et faire revenir env. 3 min.

Déglacer avec 150 ml [300 ml] d'eau*, 3 ml [6 ml] de vinaigre de vin rouge* et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre* et laisser mijoter 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et 1 pincée de sucre*.

À la fin, ajouter 2 cs [4 cs] de beurre* à la sauce.



Préparer la salade

Dans un grand saladier, ajouter le reste de la crème fraîche légère, 1 cs [2 cs] d'huile*, 3 [6 ml] de vinaigre de vin rouge* et la pâte de basilic et mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper les tomates en deux, enlever le trognon et couper en 4 les moitiés de tomates.

Mettre dans le saladier avec le mélange de salade et mélanger à la vinaigrette.



Dresser

Servir la salade et la purée de carottes et de pommes de terre dans les assiettes.

Placer les boulettes de viande hachée avec la sauce oignon-vinaigre balsamique sur la purée, garnir de persil haché et déguster.

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 !

