SCHWEDISCHE HACKTÄTSCHLI MIT KARTOFFELSTOCK,

gerösteten Rüebli und Wildpreiselbeerkonfi

HELLO MUSKATNUSS

Mit einer Prise Muskatnuss verfeinerst Du Kartoffelgerichte im Nu! Das Gewürz wurde bereits in der Naturmedizin der Antike verwendet.

- Rüebli
- Kartoffeln
- Zwiebel
- hello Fresh Beef Gehacktes
- Wildpreiselbeerkonfi
- Milch
- Petersilie
- Muskatnusspulver
- mittelscharfer Senf
- Semmelbrösel

35 – 45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1 – 2** kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne**, **1 grosse Schüssel**, **1 grossen Topf**, **1 Sieb**, **1 Kartoffelstampfer** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.

1 KAROTTEN VORBEREITEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Rüebli schälen und schräg in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden. **Rüeblischeiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die Hacktätschli lassen) und mit 1 EL [2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** und **Salz*** würzen.

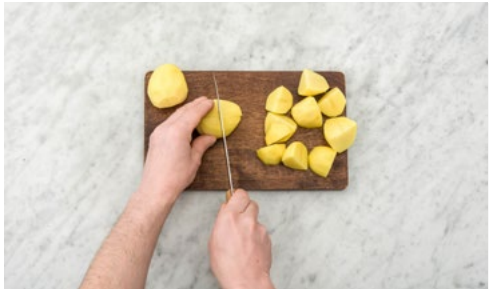
Backblech kurz beiseitestellen.

2 HACKTÄTSCHLI FORMEN

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.
In einer grossen Schüssel **hello Fresh Beef Gehacktes**, 2 EL [4 EL] **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, 2 EL [4 EL] **Milch**, 1 Prise **Muskatnuss**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 2 [4] **Hacktätschli** formen.

3 FRIKADELLEN BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hacktätschli** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschliessend aus der Bratpfanne nehmen (Bratpfanne in Schritt 5 wieder verwenden), zu den **Rüebli** auf das Backblech legen und 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die **Rüebli** weich sind und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



4 KARTOFFELN KOCHEN

Kartoffeln schälen und je nach Grösse vierteln oder halbieren.
In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.

Währenddessen in einem hohen Rührgefäss mit 100 ml [200 ml] **heissem Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillon*** eine **Bouillon** zubereiten.

Petersilie fein hacken.

5 SAUCE ZUBEREITEN

In der grossen Bratpfanne restliche **Zwiebelwürfel** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten. 10 g [20 g] **Butter*** zugeben und sobald die **Butter** etwas schäumt, 1 EL (gestrichen) [2 EL (gestrichen)] **Mehl*** zugeben und mit einem Schneebesen verrühren, bis sich eine glatte **Paste** formt. 100 ml [200 ml] **Milch** und die **Gemüsebouillon** nach und nach zugeben, bis die **Mehlschwitze** klumpenfrei ist. Ca. 1 Min. einkochen lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 KARTOFFELSTOCK

Kartoffeln in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. **Salz***, **Pfeffer*** und **Muskatnuss** nach Geschmack zu den **Kartoffeln** geben. **Milch** nach und nach hinzufügen, während Du die **Kartoffeln** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen Masse verarbeitest.

ANRICHTEN

Kartoffelstock und **Rüeblischeiben** auf Teller verteilen und mit **Petersilie** bestreuen. **Hacktätschli** dazu anrichten, mit **Sauce** toppen und mit **Wildpreiselbeerkonfi** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Rüebli	5 x	100 g	10 x	100 g
mehligk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Wildpreiselbeerkonfi	2 x	25 g	4 x	25 g
Milch 5) ⊛	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
gemahlene Muskatnuss ⊛	0.5 x	1 g	1 x	1 g
mittelscharfer Senf 4)	1 x	10 g	1 x	20 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Butter* 5) für Schritt 5	10 g		20 g	
Wasser* für Schritt 4	100 ml		200 ml	
Gemüsebouillon* für Schritt 4	4 g		8 g	
Mehl* 1) für Schritt 5	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
⊛ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	868 kJ/208 kcal	7.033 kJ /1.681 kcal
Fett	17.06 g	138.19 g
– davon ges. Fettsäuren	3.28 g	26.54 g
Kohlenhydrate	8.80 g	71.27 g
– davon Zucker	2.48 g	20.06 g
Eiweiss	4.84 g	39.19 g
Salz	0.28 g	2.28 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

SWEDISH MEATBALLS WITH MASHED POTATO,

roasted carrots and wild cranberry jam

HELLO NUTMEG

Add a pinch of nutmeg to give potato dishes a quick, tasty boost! The spice was used in natural medicine in ancient times.

- Carrots
- Potatoes
- Onion
- Hello Fresh chopped beef
- Wild cranberry jam
- Milk
- Parsley
- Nutmeg powder
- Medium-hot mustard
- Breadcrumbs

35 - 45 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1 - 2

LET´S GO

Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 large frying pan**, **1 large bowl**, **1 large pot**, **1 sieve**, **1 potato masher** and **1 baking tray** with **baking paper**.

1 PREPARE CARROTS

Heat up plenty of water in the kettle. Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel the **carrots** and cut them diagonally into 0.5 cm thin slices. Spread the **carrot slices** on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the meatballs) and season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** and **salt*** and **pepper***.

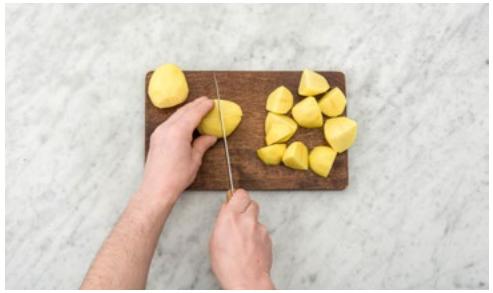
Set the baking tray aside briefly.

2 MAKE MEATBALLS

Halve, peel and finely dice the **onion**. In a large bowl, use your hands to mix **Hello Fresh chopped beef**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **diced onion**, **breadcrumbs**, 2 tbsp. [4 tbsp.] **milk**, 1 pinch **nutmeg**, **mustard**, **salt*** and **pepper*** and form 2 [4] **meatballs**.

3 FRY MEATBALLS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on high heat and fry **meatballs** all around for 2-3 min. Then take the **meatballs** from the frying pan (reuse the frying pan in step 5), place them on the baking tray along with the **carrots** and bake in the oven for 20-25 min. until the **carrots** are soft and the **meat** is well cooked.



4 COOKING THE POTATOES

Peel the **potatoes** and halve or quarter them depending on their size.
Fill a large pot with plenty of **hot water**, add **salt*** and bring to the boil. Add **potato** quarters, reduce heat and cook for 15-20 min. until soft.

In the meantime, prepare **stock** in a tall mixing bowl with 100 ml [200 ml] **hot water*** and 4 g [8 g] **vegetable stock***.

Finely chop the **parsley**.

5 PREPARE SAUCE

In the large frying pan, fry the rest of the **diced onion** for 2-3 min. without adding any more fat. Add 10 g [20 g] **butter*** and when the **butter** starts to foam add 1 tbsp. (level) [2 tbsp. (level)] **flour*** and stir with an egg whisk until you have a smooth **paste**. Gradually add 100 ml [200 ml] **milk** and the **vegetable stock** until the **flour mixture** contains no lumps.
Simmer for approx. 1 min. until the **sauce** has thickened. Season with **salt*** and **pepper***.

6 MASHED POTATO

Drain **potatoes** in a sieve, then return them to the pot. Add **salt***, **pepper*** and **nutmeg** to the **potatoes** according to taste. Gradually add **milk** while using a **potato** masher to mash the **potatoes** until **creamy**.

SERVE

Apportion the **mashed potato** and **carrot slices** onto plates and sprinkle with **parsley**. Add **meatballs**, top them with the **sauce** and enjoy with the **wild cranberry jam**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Carrots	5 x	100 g	10 x	100 g
Floury potatoes	1 x	500 g	1 x	1000 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Hello Fresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Wild cranberry jam	2 x	25 g	4 x	25 g
Milk 5) ⚭	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Ground nutmeg ⚭	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 g	1 x	20 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Oil* for steps 1 and 3	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Butter* 5) for step 5	10 g		20 g	
Water* for step 4	100 ml		200 ml	
Vegetable stock* for step 4	4 g		8 g	
Flour* 1) for step 5	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
⚭ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	868 kJ/208 kcal	7,033 kJ / 1,681 kcal
Fat	17.06 g	138.19 g
– incl. saturated fats	3.28 g	26.54 g
Carbohydrate	8.80 g	71.27 g
– incl. sugar	2.48 g	20.06 g
Protein	4.84 g	39.19 g
Salt	0.28 g	2.28 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 4) Mustard 5) Milk

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

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

STEAK HACHÉ SUÉDOIS, PURÉE DE POMMES DE TERRE,

carottes grillées et confit d'airelles sauvages

HELLO NOIX DE MUSCADE

Avec une pincée de noix de muscade, vous pouvez agrémenter un plat aux pommes de terre en un instant ! Cet épice était déjà utilisé dans la médecine naturelle antique.

- Carottes
- Pommes de terre à consistance farineuse
- Oignon
- Viande de bœuf hachée HelloFresh
- Confit d'airelles sauvages
- Lait
- Persil
- Noix de muscade en poudre
- Moutarde mi-forte
- Chapelure

35 à **45** minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **2**

À utiliser dans les **1** à **2** jours

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 grand saladier**, **1 grande casserole**, **1 passoire**, **1 presse-purée** et **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.

1 PRÉPARER LES CAROTTES

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**. Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Peler les **carottes** et couper en diagonale en tranches fines de 0,5 cm. Disposer les **tranches de carotte** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour les **steaks**) et assaisonner avec 1 cs [2 cs] **d'huile***, du **poivre*** et du **sel***.

Mettre la plaque de four de côté.

2 FORMER LES STEAKS HACHÉS

Couper l'**oignon** en deux, peler, puis débiter en petits dés.
Dans un grand saladier, bien mélanger avec les mains la **viande hachée de bœuf HelloFresh** avec 2 cs [4 cs] d'**oignons** en dés, de la **chapelure**, 2 cs [4 cs] de **lait**, 1 pincée de **muscade**, de la **moutarde**, du **sel*** et du **poivre***, puis former à partir de ce mélange 2 [4] **steaks**.

3 FAIRE REVENIR LES BOULETTES DE VIANDE

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu vif et faire revenir les **boulettes de viande** sur toutes les faces 2 à 3 min. Retirer les **boulettes** de la poêle (réutiliser la poêle à l'étape 5), les placer à côté des **carottes** sur la plaque de cuisson et enfourner 20 à 25 min. jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et la **viande hachée** bien cuite.

4 FAIRE CUIRE LES POMMES DE TERRE

Peler les **pommes de terre** et les couper en deux ou en quatre selon leur taille. Remplir une grande casserole d'**eau chaude**, **saler*** et porter à ébullition. Ajouter les quartiers de **pomme de terre**, réduire le feu et les faire cuire 15 à 20 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant ce temps, préparer un **bouillon** dans un récipient profond avec 100 ml [200 ml] d'**eau chaude*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes*** Hacher finement le **persil**.

5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la poêle, faire revenir le reste des dés d'**oignon** 2 à 3 min. sans ajouter de matière grasse. Ajouter 10 g [20 g] de **beurre***et dès qu'il commence à mousser, ajouter 1 cs (rase) [2 cs (rases)] de **farine*** et mélanger au fouet jusqu'à obtention d'une **pâte** homogène. Ajouter petit à petit 100 ml [200 ml] de **lait** et le **bouillon de légumes** jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux dans le roux. Cuire env. 1 min. jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. **Saler*** et **poivrer***

6 PURÉE DE POMME DE TERRE

Égoutter les **pommes de terre** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter **sel***, **poivre*** et **noix de muscade** selon les goûts dans les **pommes de terre**. Ajouter du **lait** petit à petit tout en écrasant les **pommes de terre** avec un presse-purée afin d'obtenir une **purée crémeuse**.

DRESSER

Dresser la purée et les **tranches de carotte** dans les assiettes, parsemer de persil. Garnir des **boulettes de viande**, recouvrir de **sauce** et de **confit d'airelles sauvages**

2 | 4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Carottes	5 x	100 g	10 x	100 g
Pommes de terre farineuses	1 x	500 g	1 x	1000 g
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Confiture d'airelles sauvages	2 x	25 g	4 x	25 g
Lait 5) ⓘ	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Noix de muscade en poudre ⓘ	0.5 x	1 g	1 x	1 g
Moutarde mi-forte 4)	1 x	10 g	1 x	20 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Huile* pour les étapes 1 et 3	1 cs chaque		2 cs chaque	
Beurre* 5) pour l'étape 5	10 g		20 g	
Eau* pour l'étape 4	100 ml		200 ml	
Bouillon de légume* pour l'étape 4	4 g		8 g	
Farine* 1) pour l'étape 5	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].
ⓘ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	868 kJ/208 kcal	7 033 kJ/1 681 kcal
Graisse	17.06 g	138.19 g
– dont acides gras saturés	3.28 g	26.54 g
Glucides	8.80 g	71.27 g
– dont sucre	2.48 g	20.06 g
Protéines	4.84 g	39.19 g
Sel	0.28 g	2.28 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 4) moutarde 5) lait

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

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH