

Köttbullar! Schwedische Hacktäschi mit Champignonrahmsauce und frischem Salat

Family 30 – 40 Minuten • 896 kcal • Tag 2 kochen

5



Champignons



Wildpreiselbeerkonfi



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Panko-Mehl



Petersilie



Halbrahm



Salatherz (Romana)



gemahlener Piment



HelloFresh gemischtes Gehäcktes



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

Gut im Haus zu haben

Butter*, Milch*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosser Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne und 2 grosse Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Wildpreiselbeerkonfi	1 x 50 g	2 x 50 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko-Mehl (15)	1 x 30 g	2 x 30 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
gemahlener Piment	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes Butter*, Milch*, Öl*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	1 x 250 g	1 x 500 g

Angaben im Text 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. 684 g)
Brennwert	548 kJ/131 kcal	3750 kJ/896 kcal
Fett	7.39 g	50.55 g
– davon ges. Fettsäuren	2.80 g	19.13 g
Kohlenhydrate	8.82 g	60.30 g
– davon Zucker	2.70 g	18.47 g
Eiweiss	6.13 g	41.90 g
Salz	0.131 g	0.898 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 15) Weizen

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



Kartoffeln garen

Kartoffeln schälen und vierteln.

In einen grossen Topf reichlich **kalt Wasser*** geben, **salzen*** und **Kartoffelviertel** zugeben.

Wasser einmal aufkochen lassen und **Kartoffelviertel** für 9 – 12 Min. in leicht **sprudelndem Wasser** köcheln lassen, bis sie gar sind.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Gemüse schneiden

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen, eine Hälfte fein würfeln und den Rest in dünne Streifen schneiden.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Petersilie fein hacken



Hacktätschli formen

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Pankomehl**, 1 EL [2 EL] **Milch***, **Piment** nach Geschmack, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** ca. 12 [24] **Hacktätschli** formen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und die **Hacktätschli** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschliessend **Hacktätschli** aus der Bratpfanne nehmen.



Für die Sauce

In derselben Bratpfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignons** ohne weitere Fettzugabe für 2 – 3 Min. braten.

Champignon-Pfanne mit **Halbrahm** ablöschen, mit 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Angebratene Hacktätschli in die **Sauce** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen, bis die **Hacktätschli** innen nicht mehr rosa sind.

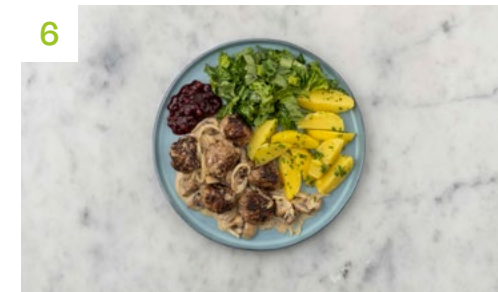


Letzte Schritte

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Salatstreifen und Hälfte der **gehackten Petersilie** untermischen.

Kartoffeln abgiessen und **Kartoffelviertel** mit 0.5 EL [1 EL] **Butter*** und restlicher gehackter **Petersilie** vermengen.



Anrichten

Petersilienkartoffeln auf Teller verteilen.

Köttbullar und **Wildpreiselbeerenmarmelade** daneben anrichten und mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Köttbullar! Swedish meatballs with creamy mushroom sauce and fresh salad

Family 30-40 minutes • 896 kcal • Cook on day

5



Mushrooms



Wild cranberry jam



Mainly waxy potatoes



Onion



Panko breadcrumbs



Parsley



Single cream



Romaine lettuce heart



Ground allspice



HelloFresh mixed minced meat



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

Good to have at hand

Butter*, milk*, oil*, salt*, pepper*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan and 2 large bowls

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Wild cranberry jam	1 x 50 g	2 x 50 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko breadcrumbs (15)	1 x 30 g	2 x 30 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Single cream (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Ground allspice	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Butter*, milk*, oil*, white wine vinegar*	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. 837 g)
Calories	548 kJ/131 kcal	3.750 kJ/896 kcal
Fat	7.39 g	50.55 g
– incl. saturated fats	2.80 g	19.13 g
Carbohydrate	8.82 g	60.30 g
– incl. sugar	2.70 g	18.47 g
Protein	6.13 g	41.90 g
Salt	0.131 g	0.898 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: (7) Milk (including lactose) (15) Wheat.

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



Cook potatoes

Peel the potatoes and cut them into quarters.

Fill a large pot with plenty of cold water*, then add salt* and potato quarters.

Bring water to the boil and simmer potato quarters for 9-12 min. in lightly boiling water until they are cooked.

In the meantime, continue with the preparation.



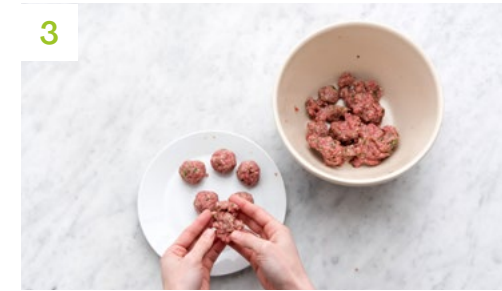
Chop the vegetables

Cut lettuce heart in half, remove stalk, and cut lettuce halves into 1 cm wide strips.

Half and peel the onion, finely dice one half and cut the rest into thin strips.

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Finely chop the parsley.



Make meatballs

In a large bowl, use your hands to mix minced meat, diced onion, Panko breadcrumbs, 1 tbsp. [2 tbsp.] milk*, allspice according to taste, salt* and pepper*, and make about 12 [24] meatballs from this meat mixture.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on high heat in a large frying pan and sear the meatballs for 2-3 min., turning regularly.

Then remove meatballs from the frying pan.



For the sauce

In the same frying pan, fry strips of onion and mushrooms without adding any more fat for 2-3 min.

Deglaze fried mushrooms with single cream, season with 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and pepper*.

Add the fried meatballs to the sauce, reduce the heat, cover and allow everything to simmer for 5-8 min. until the meatballs are no longer pink inside.

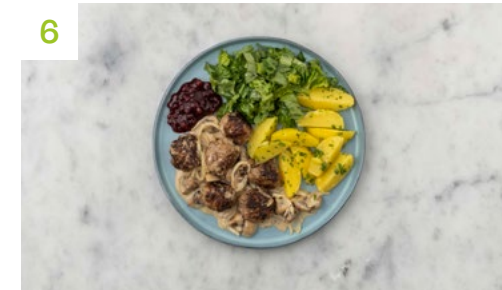


Last steps

In a large bowl, mix together 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt* and pepper* to make a dressing.

Mix in strips of lettuce and half of the chopped parsley.

Drain potatoes and mix potato quarters with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter* and the remaining chopped parsley.



Serve

Apportion parsley potatoes onto plates.

Place the köttbullar and wild cranberry jam alongside and enjoy with the salad.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Köttbullar ! Boulettes de viande à la suédoise avec sauce aux champignons et salade fraîche

Family 30 – 40 minutes • 896 kcal • Cuisiner au e jour

5



Champignons



Confiture d'airelles



Pommes de terre
à chair ferme



Oignon



Panko



Persil



Crème demi-écrémée



Laitue romaine



Piment, moulu



Mélange de viande
hachée HelloFresh



Natürlicher
Geschmack

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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :

Beurre*, lait*, huile*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle et 2 saladiers

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Confiture d'ailles sauvages	1 x 50 g	2 x 50 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko (15)	1 x 30 g	2 x 30 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée (7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Piment moulu	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Beurre*, lait*, huile*, vinaigre de vin blanc*, sel*, poivre*	Détails dans le texte 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. 684 g)
Valeur calorique	548 kJ/131 kcal	3.750 kJ/896 kcal
Lipides	7.39 g	50.55 g
- dont acides gras saturés	2.80 g	19.13 g
Glucides	8.82 g	60.30 g
- dont sucre	2.70 g	18.47 g
Protéines	6.13 g	41.90 g
Sel	0.131 g	0.898 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 : 7 lait (comportant du lactose) (15) blé

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



1 Cuire les pommes de terre

Éplucher et couper les pommes de terre en quatre.

Dans une grande casserole verser une grande quantité d'eau* froide, saler* et ajouter les quartiers de pommes de terre.

Porter l'eau à ébullition. Cuire les quartiers de pomme de terre 9 à 12 min dans l'eau bouillonnante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant ce temps, continuer la recette.



2 Couper les légumes

Couper la salade en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles en lanières d'1 cm.

Éplucher l'oignon, couper la moitié en petits dés et trancher le reste en fines lamelles.

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Hacher finement le persil.



3 Former les boulettes

Dans un saladier, bien mélanger avec les mains la viande hachée, les dés d'oignon, le panko, 1 cs [2 cs] de lait*, du piment selon les goûts, du sel* et du poivre*. À partir de ce mélange, former 12 [24] boulettes.

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir les boulettes de viande 2 à 3 min sur toutes les faces.

Retirer ensuite les boulettes de la poêle.



4 Pour la sauce

Faire dorer dans la même poêle les lamelles d'oignon et les champignons 2 à 3 min, sans ajouter de matière grasse.

Dégeler la poêlée de champignons avec la crème demi-écrémée, assaisonner avec 0.25 cc [0.5 cc] de sel* et de poivre*.

Ajouter les boulettes de viande saisies à la sauce, réduire le feu et laisser cuire le tout à couvert pendant 5 à 8 min jusqu'à ce que les boulettes de viande ne soient plus roses à l'intérieur.

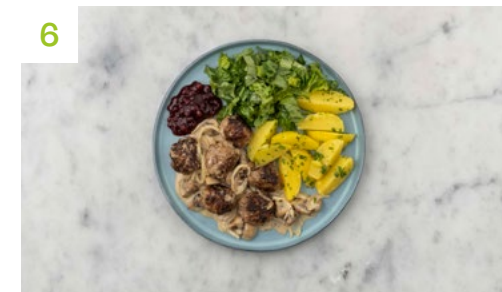


5 Dernières étapes

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de vinaigre* et 1 cs [2 cs] d'eau* avec du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette.

Incorporer les lanières de salade et la moitié du persil haché.

Égoutter les pommes de terre et mélanger les quartiers avec 0.5 cs [1 cs] de beurre* et le reste du persil haché.



6 Dresser

Servir les pommes de terre persillées dans les assiettes.

Dresser les boulettes de viande et la confiture d'ailles à côté et déguster avec la salade.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

