

Köttbullar! Schwedische Hacktätschli mit Champignonrahmsauce

Family 30 – 40 Minuten • 1044900 kj/249737 kcal • Tag 2 kochen

13



gemischtes Hackfleisch



braune Champignons



Wildpreiselbeerkonfi



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Semmelbrösel



Schnittlauch



Halbrahm



Gurke



gemahlener Piment



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

Gut, im Haus zu haben
Butter*, Milch*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

2 grosse Töpfe, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
gemischtes Hackfleisch	1 x 250 g	1 x 500 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Wildpreiselbeerkonfi	2 x 25 g	4 x 25 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Semmelbrösel 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Halbrahm5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Gurke	1 x 200 g**	2 x 200 g
gemahlener Piment	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Butter*, Milch*, 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

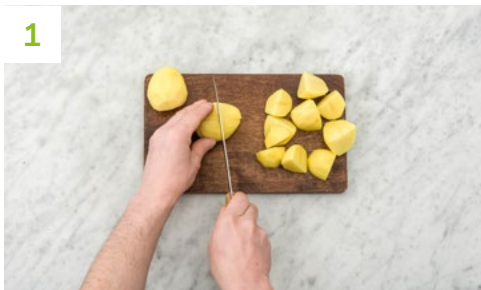
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	528 kJ/126 kcal	986 kJ/4.126 kcal
Fett	7.68 g	59.98 g
- davon ges. Fettsäuren	3.60 g	28.14 g
Kohlenhydrate	7.91 g	61.76 g
- davon Zucker	2.76 g	21.55 g
Eiweiss	5.35 g	41.82 g
Salz	0.10 g	0.83 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse null) milk.

(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 **kaltes Wasser*** geben, **salzen*** und **Kartoffelviertel** zugeben.

Wasser einmal aufkochen lassen und **Kartoffelviertel** für 8 – 10 Min. in leicht sprudelndem **Wasser** köcheln lassen.

In der Zwischenzeit mit der Zubereitung fortfahren.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** in dünne Scheiben schneiden, in eine grosse Schüssel geben, leicht **salzen*** und **zuckern***.

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

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Für die Sauce

In derselben Bratpfanne **Zwiebelstreifen** und **Champignonhälften** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten.

Mit **Halbrahm** (2 EL [4 EL] für den **Gurkensalat** aufheben) ablöschen und **Sauce** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

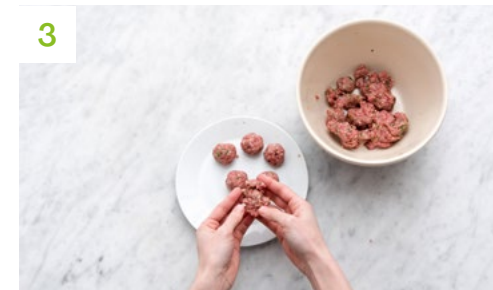
Angebratene **Hacktätschli** in die **Sauce** geben, Hitze reduzieren und alles abgedeckt 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.



Letzte Schritte

Gurkenwasser abgiessen, restlichen **Halbrahm** und **Schnittlauchröllchen** zum **Gurkensalat** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kartoffeln abgiessen und **Kartoffelviertel** mit 0.5 EL [1 EL] **Butter*** vermischen.

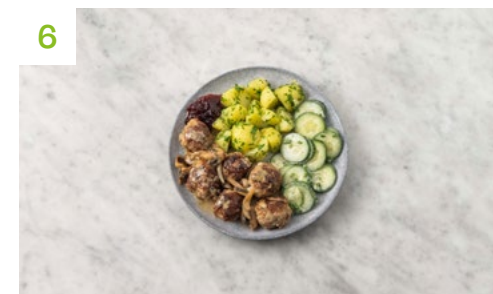


Hacktätschli formen

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, 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 **Hacktätschli** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschliessend **Hacktätschli** aus der Bratpfanne nehmen.



Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen.

Köttbullar und **Wildpreiselbeerkonfi** daneben anrichten und mit **Gurkensalat** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Köttbullar! Swedish meatballs

with creamy mushroom sauce

Family 30-40 minutes • 1044900 kj/249737 kcal • Cook on day 2



Mixed minced meat



Brown mushrooms



Wild cranberry jam



Mainly waxy potatoes



Onion



Breadcrumbs



Chives



Single cream



Cucumber



Ground allspice



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

Good to have at hand

Butter*, milk*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

2 large pots, 1 large frying pan and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Mixed minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Brown mushrooms	1 x 150 g	1 x 300 g
Wild cranberry jam	2 x 25 g	4 x 25 g
Mainly waxy Potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Breadcrumbs 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Cucumber	1 x 200 g**	2 x 200 g
Ground allspice	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Butter*, milk*, 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	528 kJ/126 kcal	986 kJ/4.126 kcal
Fat	7.68 g	59.98 g
- incl. saturated fats	3.60 g	28.14 g
Carbohydrate	7.91 g	61.76 g
- incl. sugar	2.76 g	21.55 g
Protein	5.35 g	41.82 g
Salt	0.10 g	0.83 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 (wheat) or products thereof (Null) Milk.

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



1 Cook potatoes

Peel the potatoes and cut into quarters. Fill a large pot with plenty of cold water*, then add salt* and potato quarters.

Bring the water to the boil and allow potato quarters to simmer in lightly boiling water for 8-10 min.

In the meantime, continue with the preparation.



4 For the sauce

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

Deglaze with single cream (keep 2 tbsp. [4 tbsp.] for the cucumber salad) and season sauce with salt* and pepper*.

Add fried meatballs to the sauce, reduce heat, cover, and simmer everything for 5-8 min. until done.



2 Chop vegetables

Chop off the ends of the cucumber, cut cucumber into thin slices, put these into a large bowl, and add a little salt* and sugar*.

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

Cut mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Finely chop the chives.



5 Last steps

Drain cucumber water, add the rest of the single cream and chive rolls to the cucumber salad, and season with salt* and pepper*.

Drain potatoes and mix potato quarters with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] butter*.



3 Make meatballs

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

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on high heat in a large frying pan and fry meatballs all around for 2-3 min. Then remove meatballs from the frying pan.



6 Serve

Apportion potatoes onto plates.

Add meatballs and wild cranberry jam and enjoy with the cucumber salad.

Bon appetit!

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!



Köttbullar ! Boulettes de viande suédoises avec une sauce crémeuse aux champignons

Famille 30 - 40 minutes - 1044900 kj/249737 kcal • Cuisiner au 2e jour

13



Mélange de viande hachée



Champignons bruns



Confiture d'airelles sauvages



Pommes de terre à chair ferme



Oignon



Chapelure



Ciboulette



Crème demi-écrémée



Concombre



Piment en poudre



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

Ingrediënten à toujours avoir chez soi
Beurre*, lait*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

2 grandes casseroles, 1 grande poêle et 1 grand bol.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Confiture d'ailles sauvages	2 x 25 g	4 x 25 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Chapelure 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Concombre	1 x 200 g**	2 x 200 g
Piment moulu	0.5 x 1 g**	1 x 1 g
Beurre*, lait*, 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	528 kJ/126 kcal	986 kJ/4.126 kcal
Lipides	7.68 g	59.98 g
- dont acides gras saturés	3.60 g	28.14 g
Glucides	7.91 g	61.76 g
- dont sucre	2.76 g	21.55 g
Protéines	5.35 g	41.82 g
Sel	0.10 g	0.83 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten (zéro) lait.

(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 suffisamment d'eau* froide, saler* et ajouter les quartiers de pommes de terre.

Porter à ébullition et cuire 8 à 10 min les quartiers de pomme de terre dans l'eau légèrement bouillante.

Pendant ce temps, continuer la recette.



2 Couper les légumes

Couper l'extrémité du concombre, trancher en fines lamelles et mettre dans un saladier. Saler* légèrement et sucrer*.

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.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.



3 Former les boulettes

Dans un saladier, bien mélanger avec les mains la viande hachée, les dés d'oignon, la chapelure, 1 cs [2 cs] de lait, du piment en fonction des 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* pour 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

Dans la même poêle, faire revenir les lamelles d'oignon et les moitiés champignons 2 à 3 min. sans ajouter de matière grasse.

Déglacer avec la crème demi-écrémée (garder 2 cs [4 cs] pour la salade de concombre) et assaisonner la sauce avec du sel* et du poivre*.

Mettre les boulettes dans la sauce, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter le tout à feu doux 5 à 8 min sous couvercle.



5 Dernières étapes

Couper l'extrémité du concombre, trancher en fines lamelles et mettre dans un saladier. Saler* légèrement et sucrer*.

Égoutter les quartiers de pomme de terre et mélanger avec 0.5 cs [1 cs] de beurre*.



6 Dresser

Dresser les pommes de terre dans les assiettes. Dresser à côté les köttbullar et la confiture d'ailles sauvages et déguster avec la salade de concombre.

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 !

