HACKBÄLLCHEN IN SENFSOSSE

mit Gemüserreis

FAMILY

- Zwiebel
- Semmelbrösel
- gemischtes Hackfleisch
- Basmatireis
- Porree
- körniger Senf
- mittelscharfer Senf
- Rinderbrühe
- Petersilie
- Schnittlauch
- Honig
- Karotte
- Kochsahne

Marcos Tipps für Kids

Mit Kräutern und Gewürzen sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Kräuter und Gewürze zu setzen ist wichtig. Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

30 [40] Min.
45 [55] Min.
Stufe 2
Thermomix kocht
Tag 1 – 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 hohes Rührgefäß**, **Backpapier** und **1 große Schüssel**.

1 ZU BEGINN

75 g [100 g] **Wasser***, **Sahne**, **Rinderbrühpulver**, **körnigen Senf** und **Honig** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen. **Sahnemix** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen und mit der Zubereitung fortfahren.

2 ZERKLEINERN

Karotte schälen, in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Gareinsatz geben.
Petersilie mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 FLEISCHBÄLLCHEN VORBEREITEN

Hackfleisch, **Semmelbrösel**, **mittelscharfen Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. **Hackmasse** in eine große Schüssel umfüllen.
Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. Aus der **Hackmasse** 12 [24] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.

4 VORGAREN

Vom **Porree** nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.
Basmatireis in den Gareinsatz zu den **Karotten** geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.

5 SOSSE KOCHEN

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.
In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Hackbällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.
Vorbereiteten **Sahnemix** in die Pfanne zu den **Hackbällchen** geben, aufkochen, Hitze reduzieren und 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.
★ ***TIPP:*** *Falls die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Garflüssigkeit dazu.*

6 ANRICHTEN

Schnittlauch in Röllchen schneiden.
Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** in eine große Schüssel umfüllen, **Porree** zugeben und unterheben. Nach Belieben noch ein ½ EL [⅔ EL] **Butter*** unterheben. **Reis** auf Teller verteilen. **Hackbällchen** und **Senfsoße** dazu anrichten. Mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Karotte NL	1	2
Porree DE	1	1
Zwiebel DE	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g
Basmatireis	225 g	300 g
Kochsahne 5)	300 ml ◑	400 ml
Rinderbrühe	6 g	8 g
körniger Senf 4)	30 g ◑	40 g
Honig	8 g	20 g
gemischtes Hackfleisch	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	40 g ◑	50 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml
Wasser* für Schritt 1	75 g	100 g
Wasser* für Schritt 4	1.200 g	
Salz* für Schritt 4	1½ TL	
Öl* für Schritt 4	5 g	
Öl* für Schritt 5	1½ EL	2 EL
Butter* 5) für Schritt 6	½ EL	⅔ EL
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. 600 g)
Brennwert	696 kJ/166 kcal	4.128 kJ/987 kcal
Fett	8,60 g	51,02 g
– davon ges. Fettsäuren	3,96 g	23,48 g
Kohlenhydrate	14,47 g	85,82 g
– davon Zucker	2,89 g	17,13 g
Eiweiß	7,49 g	44,40 g
Salz	0,247 g	1,463 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 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH