

Hackbällchen in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

Family Thermomix kocht • 907 kcal • Tag 2 kochen



gemischtes Hackfleisch



Basmatireis



Karotte



Porree



Zwiebel



Semmelbrösel



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Butter*, Honig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, Backpapier, 1 große Pfanne und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE	1	1	2
Porree NL DE	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
Semmelbrösel 15)	25 g	40 g**	50 g
körniger Senf 9)	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g

**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. 690 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3795 kJ/907 kcal
Fett	6,58 g	45,67 g
– davon ges. Fettsäuren	2,87 g	19,94 g
Kohlenhydrate	12,29 g	85,31 g
– davon Zucker	2,12 g	14,69 g
Eiweiß	5,32 g	36,91 g
Salz	0,468 g	3,247 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) 9) Senf 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



Zu Beginn

Sahne, Rinderbrühe, körnigen Senf, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 7** vermischen.

Sahnemix in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Mixtopf spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



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.

Reis in den Gareinsatz zu den **Karotten** geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf geben.

Varoma aufsetzen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



Zerkleinern

Karotte schälen, in ca. 3 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Gareinsatz geben.

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



Soße kochen

Nach der Vorgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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.



Fleischbällchen vorbereiten

Hackfleisch, Semmelbrösel, mittelscharfen Senf, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf 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** 10 [15 | 20] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



Anrichten

Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** in eine große Schüssel umfüllen, **Porree** zugeben und unterheben. Nach Belieben noch 0,5 EL [0,7 EL | 1 EL] **Butter*** unterheben.

Reis auf Teller verteilen. **Hackbällchen** und **Senfsoße** dazu anrichten.

Mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

