

# Kotleti-Frikadellen mit Souflaki und Dilldip dazu Röstkartoffeln und Karottensalat

10 Min. Vorbereitung Family 30 – 40 Minuten • 802 kcal • Tag 2 kochen

28



Rinderhackfleischzubereitung



Ofenkartoffel



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Karotte



Dill



saure Sahne



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Semmelbrösel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*, Milch\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,  
1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	3	5	6
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 g
Karotte DE   IL   NL   FR   IT   ES	3	5	6
Dill	10 g	10 g	20 g
saure Sahne 7)	200 g	300 g	400 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Semmelbrösel 15)	25 g	37,5 g**	50 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. 670 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3356 kJ/802 kcal
Fett	6,8 g	45,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,7 g
Kohlenhydrate	10,1 g	67,4 g
– davon Zucker	2,6 g	17,3 g
Eiweiß	4,5 g	30,1 g
Salz	0,51 g	3,43 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!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande

FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien



## Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** in 4 oder 6 Spalten schneiden.

**Kartoffeln** in einer großen Schüssel mit der Hälfte „Hello Souflaki“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Spalten auf einer Seite eines mit Backpapier belegten Backblechs verteilen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Für die Frikadellen

In der großen Schüssel **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** mit **Öl**, restliches „Hello Souflaki“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1,5 EL [2,25 EL | 3 EL] **Milch\*** mischen.

Aus der **Hackfleischmasse** 4 [6 | 8] **Frikadellen** formen.

**Frikadellen** die letzten 14 – 16 Min. mit auf die freie Seite des Backblechs geben und im Ofen garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Für den Salat

Währenddessen **Karotten** nach Belieben schälen und grob raspeln.

**Dill** grob hacken. Etwas **Dill** zum Garnieren beiseitelegen.

In einer kleinen Schüssel, **saure Sahne** mit der Hälfte **Dill**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



## Salat vollenden

Große Schüssel aus 1 auswaschen.

Die Hälfte vom **Dip** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in die Schüssel geben. **Karotten** und restlichen **Dill** untermischen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\***, **Zucker\*** und **Weißweinessig\*** abschmecken.



## Letzte Schritte

**Kartoffeln** und **Frikadellen** aus dem Ofen nehmen.

**Frikadellen** mit **Salz\*** abschmecken.



## Anrichten

**Frikadellen** und **Kartoffeln** nebeneinander auf Teller verteilen.

**Karottensalat** daneben anrichten.

Mit restlichem **Dill-Dip** servieren und restlichem **Dill** garnieren.

**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>

