

Hackbällchen in Senfsoße

mit buntem Gemüseris aus Karotten und Porree

Family Thermomix kocht • 915 kcal • Tag 2 kochen



gemischte Hackfleischzubereitung



Basmatireis



Karotte



Porree



Zwiebel



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



Semmelbrösel



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
Porree DE NL ES	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7	150 g	225 g**	300 g
Semmelbrösel 15	25 g	40 g**	50 g
körniger Senf 9	17 g	32 g**	40 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 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	552 kJ/132 kcal	3828 kJ/915 kcal
Fett	6,6 g	46 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	20,3 g
Kohlenhydrate	12,5 g	86,4 g
– davon Zucker	4,6 g	31,9 g
Eiweiß	5,6 g	38,5 g
Salz	0,49 g	3,39 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



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.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



Dampfgaren

Aus der **Hackmasse** 10 [15 | 20] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.

V- Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz 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 **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



Gemüse vorbereiten

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

Vom **Porree** nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden und in den Varoma-Behälter zugeben.



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 ca. 5 Min. gar ziehen lassen.

Tipp: Falls die Soße zu dick wird, gib einen Schluck Garflüssigkeit dazu.



Für die Fleischbällchen

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.

Hackfleisch, Semmelbrösel, mittelscharfen Senf, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen.

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen und dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben.



Anrichten

Nach der Ziehzeit **Reis** in eine große Schüssel umfüllen, **Porree** und **Karotten** 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>

