

Wikinger Topf mit Mini-Hackbällchen

20 – 30 Minuten • 859 kcal • Tag 2 kochen

701



gemischte
Hackfleischzubereitung



Basmatireis



Mais



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Semmelbrösel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g
Basmatireis	150 g
Mais	150 g
Kochsahne 7)	150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g
Semmelbrösel 15)	25 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	6 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. 580 g)
Brennwert	625 kJ/149 kcal	3596 kJ/859 kcal
Fett	7,2 g	41,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	20,5 g
Kohlenhydrate	14,3 g	82,2 g
– davon Zucker	1,6 g	9 g
Eiweiß	6,7 g	38,8 g
Salz	0,63 g	3,64 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) **8)** Eier **15)** Weizen

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



Reis kochen

Erhitze 300 ml **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml heißes **Wasser*** füllen. 0,25 TL **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Für die Hackbällchen

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, zwei Drittel „**Hello Paprika***“ und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 12 **Hackbällchen** formen.

Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackbällchen** darin 4 – 6 Min. rundum anbraten, bis sie goldbraun sind.

Pfanne vollenden

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, restlichem „**Hello Paprika***“ und 100 ml **Wasser*** ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und **Hackbällchen** 6 – 8 Min. abgedeckt in der **Soße** gar ziehen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Am Ende der Reis-Garzeit **Mais** unter den **Reis** mischen und mit **Salz*** würzen.

Reis auf tiefe Teller verteilen und die **Hackbällchen** in **Paprika-Sahne-Soße** daneben anrichten. Mit **Hartkäse** toppen.

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>

