

# Rinderhackbällchen mit Senf-Frühlingszwiebel-Soße dazu Kräuterkartoffeln und Salat

Family **schnell** Thermomix kocht • 851 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderhackfleischzubereitung



Senfsoße mit Frühlingszwiebeln



vorw. festk. Kartoffeln



Blattsalatmischung



Tomate (Roma)



Wildpreiselbeerenmarmelade



Kräuterbutter



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Balsamicoessig\*, Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 Backpapier und 2 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln <b>7) 9) 14)</b>	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	1	2	2
Wildpreiselbeerenmarmelade	25 g	37,5 g**	50 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml

\*\*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. 550 g)
Brennwert	649 kJ/155 kcal	3562 kJ/851 kcal
Fett	7,7 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	17,8 g
Kohlenhydrate	13,7 g	75,3 g
– davon Zucker	3,6 g	20 g
Eiweiß	5,2 g	28,7 g
Salz	0,47 g	2,58 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien



## Kartoffeln vorbereiten

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitzte frei bleiben. **Kartoffeln salzen\***.



## Für die Fleischbällchen

**Hackfleisch, Pankomehl, Senf, Worcester Sauce, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Reverse/Stufe 5** vermengen.

Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitzte freibleiben.

Aus der **Hackmasse** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und diesen in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

500 g **Wasser\***, 5 g **Salz\*** und 5 g **Öl\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Salat

**Tomate** in 1 cm Würfeln schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel

**Wildpreiselbeermarmelade**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salatmischung** dazu geben, aber noch nicht unterheben.



## Kartoffeln vollenden

Varoma abnehmen, öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Kartoffeln** in eine große Schüssel geben.

**Kräuterbutter** in kleinen Stücken zugeben, unterheben und **Kartoffeln** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** unter das **Dressing** heben.



## Anrichten

**Hackbällchen, Salat** und **Kräuter-Kartoffeln** auf Teller anrichten. Mit **Frühlingszwiebel-Senf-Soße** servieren.

**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>

