

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

Family **schnell** 25 – 35 Minuten • 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\*, Butter\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Senfsoße mit Frühlingszwiebeln <b>7</b> <b>9</b> <b>14</b> )	50 g	75 g	100 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	100 g
Tomate (Roma) <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>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

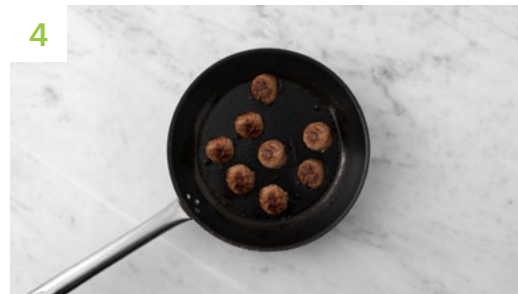


## 1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

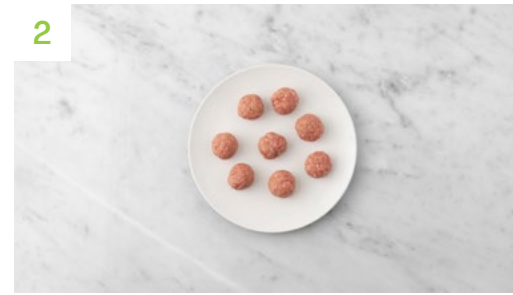
**Kartoffeln** nach Belieben schälen und vierteln oder halbieren.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** zugeben und 15 – 18 Min. garen, bis sie weich sind. Danach durch ein Sieb abgießen.



## 4 Hackbällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** erhitzen. **Hackbällchen** darin bei mittlerer Hitze 8 – 10 Min. rundum gar braten, bis sie gar sind.



## 2 Hackbällchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Worcester Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen.



## 5 Letzte Schritte

Abgossene **Kartoffeln** zurück in den Topf geben, **Kräuterbutter** hinzufügen und auf niedrige Hitze schmelzen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salat** unter das **Dressing** heben.



## 3 Für den Salat

**Tomate** in 1 cm Würfel 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.



## 6 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>

