

# Hackbällchen in Senfsoße mit buntem Gemüsereis

Family Thermomix kocht • 958 kcal • Tag 2 kochen

5



Zwiebel



Semmelbrösel



gemischtes Hackfleisch



Jasminreis



Porree



körniger Senf



mittelscharfer Senf



Rinderbrühe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Karotte



Kochsahne



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

**thermomix**

⌚ 30 [30 | 40] Min.

🕒 45 [45 | 55] Min.

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß, Backpapier,  
1 große Pfanne und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	40 g**	50 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Porree <b>NL   BE   DE</b>	1	1	2
körniger Senf <b>9)</b>	17 g	30 g**	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	10 ml	20 ml
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Öl*, Wasser*, Butter*, Honig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 720 g)
Brennwert	558 kJ/133 kcal	4009 kJ/958 kcal
Fett	7,06 g	50,77 g
– davon ges. Fettsäuren	3,27 g	23,52 g
Kohlenhydrate	11,76 g	84,53 g
– davon Zucker	2,13 g	15,33 g
Eiweiß	5,65 g	40,63 g
Salz	0,436 g	3,135 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland **BE:** Belgien



## Zu Beginn

**Sahne, Rinderbrühpulver, 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. Mixtopf spülen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Vorgaren

Vom **Porree** nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben. V- Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

**Reis** in den Gareinsatz zu den **Karotten** 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 **17 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren.



## Zerkleinern

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

**Petersilie** mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## 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 5 – 8 Min. gar ziehen lassen.

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



## Fleischbällchen vorbereiten

**Hackfleisch, Semmelbrösel, mittelscharfen Senf, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. **Hackmasse** in eine große Schüssel umfüllen.

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

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



## Anrichten

**Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Nach der Ziehzeit **Gemüsereis** in eine große Schüssel umfüllen, **Porree** zugeben und unterheben. Nach Belieben noch 0,3 EL [0,5 EL | 0,7 EL] **Butter\*** unterheben.

**Reis** auf Teller verteilen. **Hackbällchen** und **Senfsoße** dazu anrichten.

Mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**