

SCHWEDISCHE FRIKADELLEN MIT KARTOFFELSTAMPF, gerösteten Karotten und Wildpreiselbeermarmelade

FAMILY HIGHLIGHT



- Karotten
- Kartoffeln
- Zwiebel
- gemischtes Hackfleisch
- Wildpreiselbeermarmelade
- Milch
- Petersilie
- Muskatnusspulver
- Rinderbrühe
- mittelscharfer Senf
- Semmelbrösel
- Butter

Mahl Zeit für ein Versteckspiel!



In Deinem heutigen Family Highlight Rezept haben wir eine ganz besondere Zutat versteckt. Es handelt sich um eine ganz besondere Nuss, die dem Kartoffelstampf erst den richtigen Geschmack gibt. Kannst Du sie entdecken? Sehen, riechen oder schmecken? Sucht gemeinsam am Tisch nach dieser ganz besonderen Zutat und lasst es Euch dabei gut schmecken!



35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

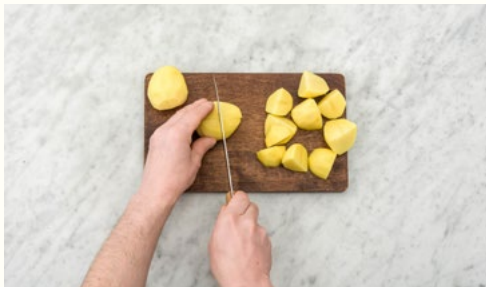
Tag 1-2 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Mit dem **Muskatnusspulver** sparsam würzen. Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem ist es wichtig, auf **Gewürze** zu setzen, denn nur so kann sich bei Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

Falls Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie die **Hackmasse** mischen und die **Frikadellen** formen.



3 KARTOFFELN KOCHEN
Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder halbieren. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Kartoffelviertel** zugeben, Hitze reduzieren und 15 – 20 Min. weich garen.
 Mit 100 ml [150 ml | 200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Rinderbrühe** eine **Brühe** zubereiten.
Petersilie fein hacken.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
 Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 großen Topf, 1 Sieb, 1 Kartoffelstampfer** und **1 Backblech mit Backpapier**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN
 Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Karotten schälen und schräg in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für die **Frikadellen** lassen) und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und **Pfeffer*** und **Salz*** würzen. Backblech beiseitestellen.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.



4 SOSSE ZUBEREITEN
 In der Pfanne aus Schritt 2 restliche **Zwiebelwürfel** ohne weitere Zugabe von Fett für 2 – 3 Min. braten. **Butter** zugeben und sobald die **Butter** etwas schäumt, 1 EL [1½ EL | 2 EL] gestrichenes **Mehl*** zugeben und mit einem Schneebesen rühren, bis sich eine glatte **Paste** formt. 100 ml [150 ml | 200 ml] **Milch** und die **Rinderbrühe** nach und nach zugeben, bis die **Mehlschwitze** klumpenfrei ist. Ca. 1 weitere Min. einkochen lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 FRIKADELLEN FORMEN & BRATEN
 In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zwiebelwürfel**, **Semmelbrösel**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Milch**, 1 Prise **Muskatnuss**, **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 2 [3 | 4] **Frikadellen** formen.
 In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf hoher Stufe erhitzen und **Frikadellen** 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Frikadellen** aus der Pfanne nehmen (Pfanne in Schritt 5 wiederverwenden), zu den **Karotten** auf das Backblech legen und 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis die **Karotten** weich sind und das **Hackfleisch** durchgegart ist.



5 PÜREE STAMPFEN
Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. Restliche **Milch**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Muskatnuss** nach Geschmack zu den **Kartoffeln** geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einer cremigen Masse verarbeiten. **Kartoffelstampfer** und **Karottenscheiben** auf Teller verteilen und mit **Petersilie** bestreuen. **Frikadellen** dazu anrichten, mit **Soße** toppen und mit **Wildpreiselbeermarmelade** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Karotten DE GB	4	6	8
Zwiebel DE	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	25 g	25 g	50 g
Milch 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Muskatnusspulver	0,5g	0,75g	1 g
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
Kartoffeln	500 g	900 g	1.000 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Butter 5)	10 g	15 g	20 g
Wildpreiselbeermarmelade	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml	200 ml
Mehl* 1) für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 900 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	3.904 kJ/933 kcal
Fett	5 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	9 g	85 g
- davon Zucker	4 g	33 g
Eiweiß	5 g	42 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide 4) Senf 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland GB: Großbritannien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at