MARLEY SPOON



Bouletten Jäger-Art mit Bio-Rinderhack

dazu Pilze und Kartoffelstampf

30-40min 4 Portionen

In unser Testküche hat es ordentlich gebrutzelt! Außen kross und innen saftig werden diese Petersilien-Bouletten aus Bio-Rinderhack zu einer herzhaften Pilzpfanne und einem cremigen Kartoffelbrei serviert. Wenn das mal kein Futter für die Seele ist!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 500g braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 10g Petersilie
- 100g Bio-Semmelbrösel [2]
- 500g Bio-Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 200ml Milch [3]
- 2EL Butter [3]
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

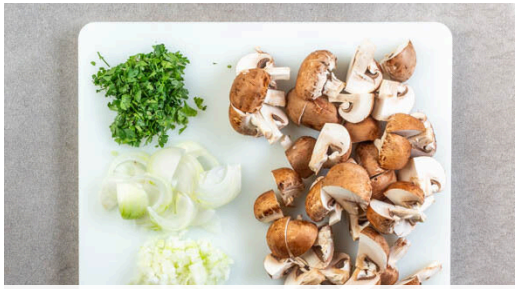
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

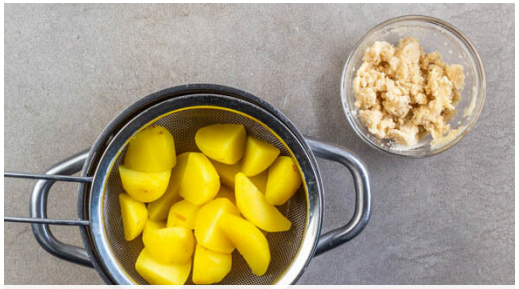
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 831kcal, Fett 44.1g, Kohlenhydrate 69.7g, Eiweiß 39.2g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und **eine Hälfte** in Würfel, die **andere Hälfte** in dünne Streifen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



2. Kartoffeln kochen

Die **Semmelbrösel** in einer Schüssel mit etwas Wasser bedecken und quellen lassen. Die **Kartoffeln** schälen, vierteln und im kochenden Wasser in 15–20Min. gar kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. **Tipp:** Um Zeit zu sparen, die **Kartoffeln** ungeschält vierteln und im letzten Schritt samt Schale stampfen.



3. Bouletten vorbereiten

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, den eingeweichten **Semmelbröseln**, der **½ der Petersilie** und 1 Ei verkneten. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse **3–4cm große Bouletten** formen.



4. Bouletten braten

Die **Bouletten** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 5–7Min. braten, bis das **Fleisch** durch ist. Dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt warm halten.



5. Pilze braten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3–4Min. scharf anbraten. Die **Zwiebelstreifen** dazugeben und 1–2Min. mitbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und die **restliche Petersilie** untermischen.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 170–200ml Milch und 2EL Butter cremig stampfen und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bouletten** mit dem **Kartoffelpüree** und den **Pilzen** anrichten und servieren.