

Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen und Kapern, getoppt mit frischen Kräutern

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 2 kochen

21



gemischtes Hackfleisch



Kohlrabi



Porree



Ofenkartoffel



Karotte



Kapern



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Schalotte



Petersilie, glatt



Rinderbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 Gemüseschäler, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Kohlrabi DE	1	2	2
Porree NL DE	1	1	2
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
Karotte DE	1	2	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g

**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. 790 g)
Brennwert	341 kJ/82 kcal	2710 kJ/648 kcal
Fett	5,3 g	41,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	18,3 g
Kohlenhydrate	4 g	32 g
– davon Zucker	2 g	15,9 g
Eiweiß	4,2 g	33,6 g
Salz	0,57 g	4,55 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) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Kapern in ein Sieb geben, gründlich mit warmem **Wasser** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich **Wasser** bedeckt beiseitestellen (dadurch werden sie milder).

Schalotte fein hacken.

Kapern durch das Sieb abgießen und leicht ausdrücken. **Kapern** ebenfalls klein hacken.



Hackbällchen backen

In einer großen Schüssel gemischtes **Hackfleisch** gut mit den gehackten **Kapern** und **Schalotten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Hackfleischmasse** zu 8 [12 | 16] gleich großen **Bällchen** formen.

Die **Hackbällchen** mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 20 – 22 Min. backen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Währenddessen

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Kartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



Gemüse kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Porreestreifen** darin für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Karotte, **Kohlrabi** und **Kartoffel** hinzufügen und für weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

Das **Gemüse** mit 350 ml [450 ml | 700 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Brühepulver** hinzufügen. Alles abgedeckt für 15 – 18 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



Eintopf fertigstellen

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Nach dem Ende der Kochzeit die gesamte [drei Viertel | gesamte] **Kochsahne** und **Hackbällchen** aus dem Ofen zu dem **Eintopf** in den Topf geben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Eintopf** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

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>

