

# 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 <b>DE</b>	1	2	2
Porree <b>NL   DE</b>	1	1	2
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	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>

