

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

18



gemischtes Hackfleisch



Ofenkartoffel



Kohlrabi



Porree



Karotte



Schalotte



Petersilie, glatt



Kapern



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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 große Schüssel,
1 Gemüschäler, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und
1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	1	2
Kohlrabi DE ES	1	2	2
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
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
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

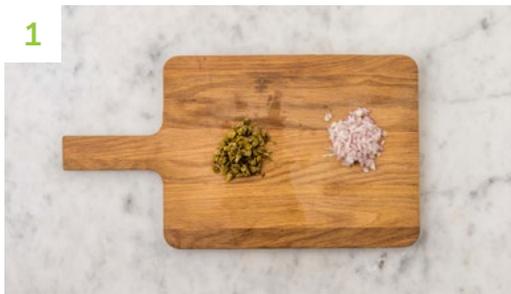
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **BE:** Belgien



1 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.



2 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 20 – 22 Min. backen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



3 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.



4 Gemüse kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Porreestreifen** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. **Karotte**, **Kohlrabi** und **Kartoffel** hinzufügen und weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

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



5 Eintopf fertigstellen

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

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



6 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>

