

# Aromatischer Gemüse-Eintopf mit Bulgogi Hack

## Spitzkohl, Kartoffeln und Karotten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 542 kcal • Tag 2 kochen

38



Bulgogisoße



Rinderbrühe



Rinderhackfleisch



Spitzkohl



Karotte



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Sojasoße



Zwiebel



Sesamöl



vorw. festk. Kartoffeln

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*, Zucker\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Gemüschäler und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bulgogisoße <b>3) 4) 11) 14) 15)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Rinderbrühe	6 g	8 g	12 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Spitzkohl	1	1	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Sojasoße <b>11) 15)</b>	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Sesamöl <b>3)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
vorw. festk. Kartoffeln	100 g	200 g	200 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. 730 g)
Brennwert	312 kJ/75 kcal	2266 kJ/542 kcal
Fett	4,3 g	31,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	11,1 g
Kohlenhydrate	4,8 g	35 g
– davon Zucker	3,3 g	24,2 g
Eiweiß	3,8 g	27,6 g
Salz	0,59 g	4,29 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:** **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Spitzkohl** vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in 2 cm Streifen schneiden.

**Karotte** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Kartoffel** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** grob würfeln.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



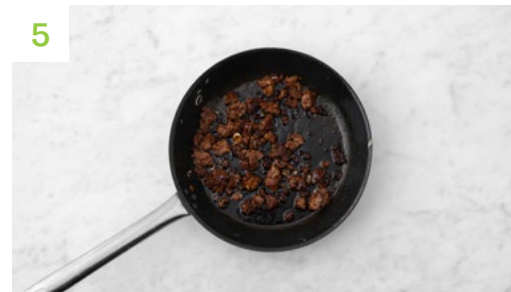
## Eintopf zubereiten

**Knoblauch** in den Topf pressen und 1 Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, Deckel aufsetzen und 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffel** weich ist.



## Soße vorbereiten

In einem Messbecher die Hälfte der **Rinderbrühe**, **Sojasoße**, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Fleisch anbraten

Währenddessen eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleisch** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 5 Min. krümelig anbraten. Mit **Bulgogisoße**, restlicher **Rinderbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\*** ablöschen, 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel**, **Kartoffel** und **Karotte** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Spitzkohl** dazugeben, **salzen\*** und 5 – 7 Min. mitbraten.



## Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, mit **Bulgogi-Hack** toppen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. **Sesamöl** zum Schluss über die Teller träufeln.

**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>

