

# Rheinischer Karotten-Rinderhack-Eintopf mit einem Klecks Crème Fraîche, Kresse & Kürbiskernen

Family One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 744 kcal • Tag 2 kochen

30



Rinderhackfleischzubereitung



vorw. festk. Kartoffeln



Karotte



Zwiebel



grüne Kresse



Petersilie, glatt



Crème fraîche, Bio



Kürbiskerne



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Gemüschäler und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	3	4	6
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Crème fraîche, Bio <b>7</b>	50 g**	75 g**	100 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 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.)

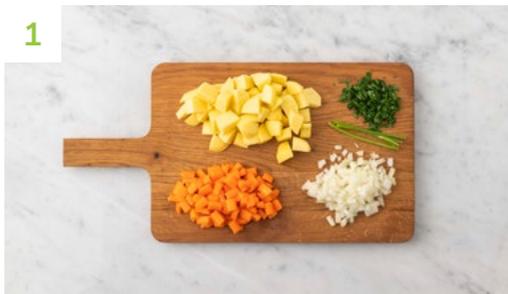
	100 g	Portion (ca. 850 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	3114 kJ/744 kcal
Fett	4,2 g	35,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	5,8 g
Kohlenhydrate	7,5 g	63,6 g
– davon Zucker	1,9 g	16,2 g
Eiweiß	3,4 g	29 g
Salz	0,35 g	2,92 g

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)

(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 **EG:** Ägypten



## Kleine Vorbereitung

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Karotten** schälen und in 2 cm Würfel schneiden

**Zwiebel** grob würfeln.

**Petersilienblätter** grob hacken, dabei Stiele aufbewahren.



## Kürbiskerne rösten

In einem großen Topf mit Deckel ohne weitere Fettzugabe **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



## Hackfleisch anbraten

In demselben großen Topf **Hackfleisch** ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** gebräunt ist. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



## Gemüse garen

In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Kartoffeln, Karotten und Zwiebel** darin 2 – 3 Min. scharf anbraten.

**Topfinhalt** mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser\*** und **Hühnerbrühe** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt 10 Min. köcheln lassen.



## Eintopf fertigstellen

Nach der Garzeit **Hackfleisch** und **Petersilienstängel** hinzugeben und 4 – 6 weitere Min. offen köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Nach der Garzeit **Petersilienstängel** entfernen und **Eintopf** mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit **Crème Fraîche** toppen und mit **Kresse, Petersilie** und **Kürbiskernen** 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>

