

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

Viel Gemüse **Family** 30 – 40 Minuten • 741 kcal • Tag 2 kochen

45



gemischte Hackfleischzubereitung



Ofenkartoffel



Kohlrabi



Porree



Karotte



Schalotte



Petersilie, glatt



Kapern



Kochsahne leicht



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Rinderbrühe

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



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
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel	1	1	2
Kohlrabi DE ES	1	2	2
Porree DE NL ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Petersilie, glatt	5 g**	10 g	10 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Kochsahne leicht 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	391 kJ/94 kcal	3098 kJ/741 kcal
Fett	6,7 g	53,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,5 g	28,1 g
Kohlenhydrate	4,1 g	32,4 g
– davon Zucker	2 g	15,9 g
Eiweiß	4,2 g	33,5 g
Salz	0,63 g	4,98 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 ES: Spanien IL: Israel FR: Frankreich 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>

