

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

Viel Gemüse **Family** Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 650 kcal • Tag 2 kochen

45



gemischte Hackfleischzubereitung



Ofenkartoffel



Kohlrabi



Kapern



Porree



Karotte



Schalotte



Petersilie, glatt



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 <b>DE   FR   BE</b>	1	1	2
Kohlrabi <b>DE   ES</b>	1	2	2
Kapern	35 g	35 g	70 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Kochsahne leicht <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	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	342 kJ/82 kcal	2721 kJ/650 kcal
Fett	5,3 g	42,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	19,1 g
Kohlenhydrate	4,1 g	32,6 g
– davon Zucker	2 g	15,9 g
Eiweiß	4,2 g	33,6 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.



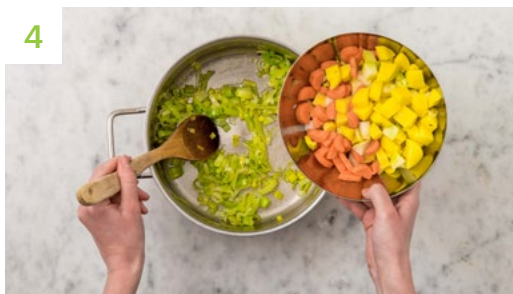
## 3 Währenddessen

**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>

