

# Gemüse-Eintopf mit Bulgogi Rinderhack

Spitzkohl, Kartoffeln und Karotten

30 – 40 Minuten • 714 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleischzubereitung



Ofenkartoffel



Spitzkohl



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Bulgogisoße



Sesamöl



Sojasoße



Rinderbrühe



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

# 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
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	1	2	2
Spitzkohl <b>DE</b>	1	1	2
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Bulgogisoße <b>3</b>   <b>4</b>   <b>11</b>   <b>14</b>   <b>15</b> )	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesamöl <b>3</b> )	10 ml	20 ml	20 ml
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Rinderbrühe	6 g	8 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. 750 g)
Brennwert	400 kJ/96 kcal	2988 kJ/714 kcal
Fett	4,2 g	31,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	10,9 g
Kohlenhydrate	5,5 g	41,3 g
– davon Zucker	3,3 g	24,4 g
Eiweiß	3,8 g	28,1 g
Salz	0,76 g	5,67 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



## 1 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.



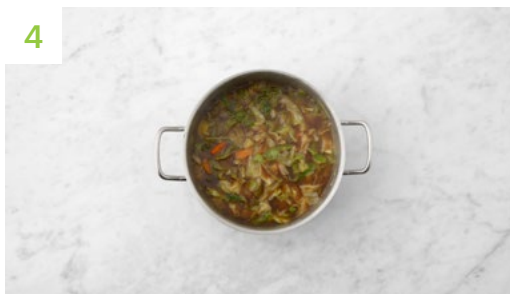
## 2 Soße vorbereiten

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.



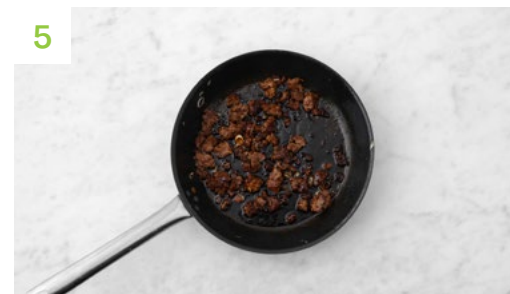
## 3 Gemüse anbraten

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.



## 4 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.



## 5 Fleisch anbraten

Währenddessen eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

**Hackfleisch** 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.



## 6 Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und mit **Bulgogi-Hack** toppen. **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>

