

Aromatischer Gemüse-Eintopf mit Bulgogi-Hack

Spitzkohl, Kartoffeln und Karotten

Viel Gemüse High Protein Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 568 kcal • Tag 2 kochen

38



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Ofenkartoffel
-  Spitzkohl
-  Karotte
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Bulgogisoße
-  Sesamöl
-  Sojasoße
-  Rinderbrühe

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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 DE FR BE	1	2	2
Spitzkohl	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Bulgogisoße 3 4 11 14 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Sojasoße 11 15)	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	318 kJ/76 kcal	2376 kJ/568 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



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.



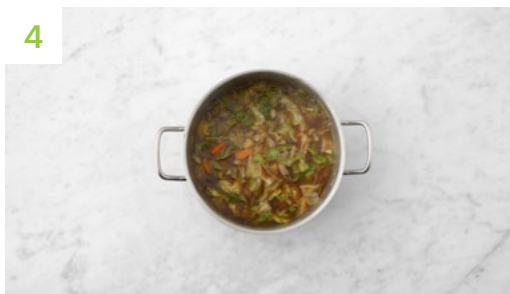
2 Soße vorbereiten

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.



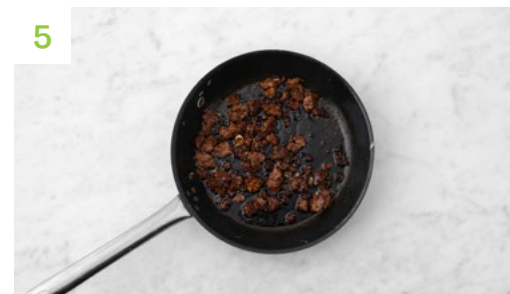
3 Gemüse anbraten

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, und abgedeckt 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>

