

Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Family Max 20% Carbs unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 648 kcal • Tag 2 kochen



-  Kohlrabi
-  Porree
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  Kochsahne
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  gemischtes Hackfleisch
-  Kapern
-  Schalotte
-  Petersilie
-  Rinderbrühe



Gut im Haus zu haben
Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi IT	1	2	2
Porree NL BE	1	1	2
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
Kochsahne 7)	150 g	300 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Kapern	1	1	2
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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.)

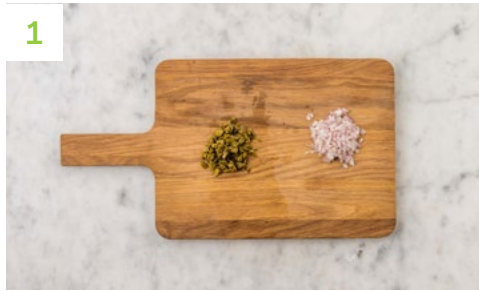
	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	343 kJ/82 kcal	2712 kJ/648 kcal
Fett	5,30 g	41,88 g
- davon ges. Fettsäuren	2,32 g	18,31 g
Kohlenhydrate	4,05 g	32,05 g
- davon Zucker	2,03 g	16,04 g
Eiweiß	4,24 g	33,54 g
Salz	0,638 g	5,042 g

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 **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **DK:** Dänemark **IT:** Italien



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 abziehen und fein hacken.

Kapern durch das Sieb abgießen und leicht ausdrücken. **Kapern** ebenfalls klein hacken.



Hackbällchen backen

In einer großen Schüssel gemischtes **Hackfleisch** gut mit den gehackten **Kapern** und **Schalotten** vermengen.

Hackfleischmasse zu 8 [12 | 16] gleich großen **Bällchen** formen.

Die **Hackbällchen** mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 20 – 22 Min. backen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



Währenddessen

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil 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.



Gemüse kochen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einem großen Topf erhitzen und die **Porreestreifen** darin für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Karotte, **Kohlrabi** und **Kartoffel** hinzufügen und für weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

Das **Gemüse** mit 350 ml [450 ml | 700 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und **Brühepulver** hinzufügen. Alles abgedeckt für 15 – 18 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



Eintopf fertigstellen

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Nach dem Ende der Kochzeit **Sahne** und **Hackbällchen** aus dem Ofen zu dem **Eintopf** in den Topf geben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Eintopf** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

