

# Rheinischer Karotten-Rinderhack-Eintopf mit einem Klecks Crème fraîche, Kresse & Kürbiskernen

Family One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 652 kcal • Tag 2 kochen

28



Rinderhackfleisch



Karotte



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Hühnerbrühe



Crème fraîche



grüne Kresse



Kürbiskerne



Petersilie, glatt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Karotte <b>DE</b>	3	4	6
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	800 g	1200 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 g
Crème fraîche <b>7)</b>	50 g**	75 g**	100 g
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 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. 850 g)
Brennwert	322 kJ/77 kcal	2727 kJ/652 kcal
Fett	3,6 g	30,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	14,9 g
Kohlenhydrate	7,4 g	62,4 g
– davon Zucker	1,8 g	15,4 g
Eiweiß	3,5 g	29,5 g
Salz	0,2 g	1,69 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)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland



## Kleine Vorbereitung

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Karotte** schälen und in 2 cm Würfel schneiden

**Zwiebel** grob würfeln.

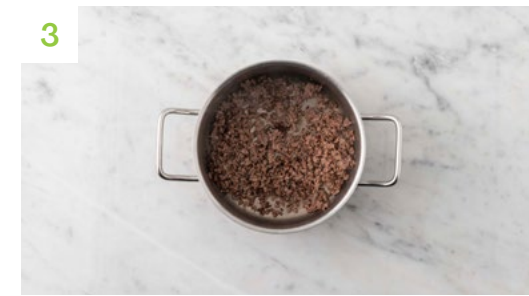
**Petersilienblätter** grob hacken, dabei Stiele aufbewahren.



## Kürbiskerne rösten

In einem großen Topf mit Deckel ohne weitere Fettzugabe **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



## Hackfleisch anbraten

In demselben großen Topf **Hackfleisch** ohne weitere Fettzugabe für 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** gebräunt ist.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



## Gemüse garen

In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und das **Gemüse** für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

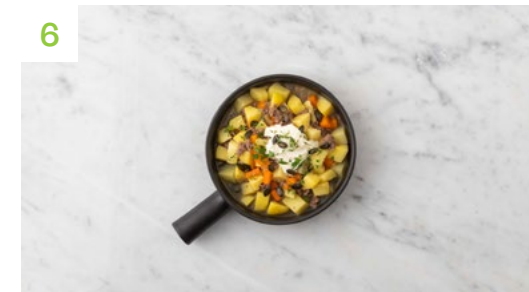
**Topfinhalt** mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser\*** und **Hühnerbrühe** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt für 10 Min. köcheln lassen.



## Eintopf fertigstellen

Nach der Garzeit **Hackfleisch** und **Petersilienstängel** hinzugeben und für 4 – 6 weitere Min. offen köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Nach der Garzeit **Petersilienstängel** entfernen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit **Crème Fraiche** toppen und mit **Kresse**, **Petersilie** und **Kürbiskernen** 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>

