

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

Family unter 650 Kalorien Viel Gemüse Thermomix übernimmt alles • 648 kcal • Tag 2 kochen

18



gemischtes Hackfleisch



Kohlrabi



Porree



Ofenkartoffel



Karotte



Kapern



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Schalotte



Petersilie



Rinderbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
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
Kapern	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Petersilie	10 g	10 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	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 IT: Italien DK: Dänemark



Zu Beginn

Kapern in den Gareinsatz geben, gründlich mit warmem **Wasser** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich **Wasser** bedeckt beiseitestellen (dadurch werden sie milder).

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

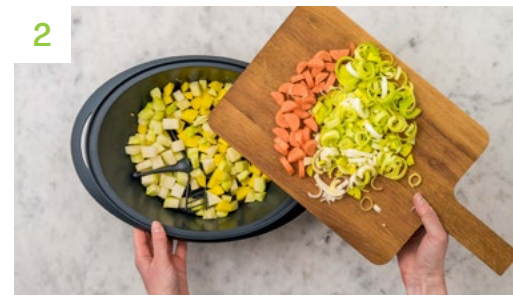


Dampfgaren

Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] gleich große **Bällchen** formen und in den Gareinsatz geben.

800 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **32 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Nach der Dampfgarzeit Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.



Gemüse schneiden

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Kartoffel und **Kohlrabi** schälen und beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen, nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Streifen schneiden.

Gemüse in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



Eintopf vollenden

Kochsahne, **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, **Brühpulver**, 350 g [450 g | 700 g] **Garflüssigkeit*** [evtl. mit **Wasser*** auffüllen], **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen gegartes **Gemüse** und **Fleischbällchen** in eine große Schüssel umfüllen.

Nach der Kochzeit **Brühe** aus dem Mixtopf dazugeben, vermischen und **Eintopf** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Bällchen

Schalotte abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Kapern durch den Gareinsatz abgießen und leicht ausdrücken.

Hackfleisch, **Kapern**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.



Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen und mit zerkleinerter **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>

