



Bouletten mit Bio-Rinderhack

mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln



30-40min



2 Personen

Ob in Scheiben, Stücken, gekocht, gedünstet, gehobelt oder als Rohkost ... Der Kohlrabi ist so vielseitig in seinen Zubereitungsarten wie in seinen Farben: ein cremiges Weiß, ein helles Grün oder auch mal im kräftigen Lila. Bei uns gibt es das feine Gemüse diese Woche in einer leckeren Sahnesauce zu saftigen Bouletten aus Bio-Rinderhack und leckeren Salzkartoffeln. Guten Appetit!

- 1 Kohlrabi
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 10g Petersilie
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Becher Crème fraîche ³

- 1 Ei ¹
- 1 EL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Sieb

Allergene
Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 859kcal, Fett 51.1g,
Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 37.5g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend Wasser für den **Kohlrabi** bzw. die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden.



Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, den **Semmelbröseln**, der **Petersilie**, 1EL Senf sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, zuletzt 1 Ei untermischen. Die **Hackfleischmasse** in ca. **6 gleich große Kugeln** portionieren und diese zu **Bouletten** formen.



Den **Kohlrabi** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen. Das Wasser salzen, die **Kartoffeln** in das Wasser geben und 15-20Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm halten.



Die **Bouletten** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. braten, bis die **Bouletten** durch sind. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen.



Die **½ der Semmelbrösel** mit ca. 2EL Wasser in einer Schüssel einweichen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Milch verwenden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Den **Kohlrabi** und die **Crème fraîche** in derselben Pfanne bei niedriger Hitze 1-2Min. erwärmen, dabei nicht aufkochen lassen. Den **Rahmkohlrabi** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den **Bouletten** und den **Kartoffeln** anrichten und servieren.