



Bouletten 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, mit Muskatnuss abgeschmeckten Sahnesauce zu saftigen Bouletten aus Rinderhack und leckeren Salzkartoffeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen Semmelbrösel 1
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Senf 10
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Becher Crème fraîche 7

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 886kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 64.4g, Eiweiß 39.4g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Gemüse kochen

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.



3. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** mit ca. 2EL Wasser in einer Schüssel einweichen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Milch verwenden. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



4. Bouletten formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, den **Semmelbröseln**, der **Petersilie**, dem **Senf** sowie Salz, Pfeffer und **1 Prise Muskat** vermengen, zuletzt 1 Ei untermischen. **Tipp:** Wer mag, kann etwas **Petersilie** zum Garnieren beiseitelegen. Die **Hackfleischmasse** in ca. **6 gleich große Kugeln** portionieren und diese zu **Bouletten** formen.



5. Bouletten braten

Die **Bouletten** in einer großen Pfanne mit 1-2EL 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.



6. Rahmkohlrabi zubereiten

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