



## Rinderhack-Boulettes mit Rahmkohlrabi

und Salzkartoffeln



30-40min



6 Portionen

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 Boulettes aus Rinderhack und leckeren Salzkartoffeln. Guten Appetit! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

## Was du von uns bekommst

- 3 Kohlrabi
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>2</sup>
- 20g Petersilie
- 750g Rinderhackfleisch
- 2 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 1½EL Senf <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Schaumkelle
- Sparschäl器
- Sieb

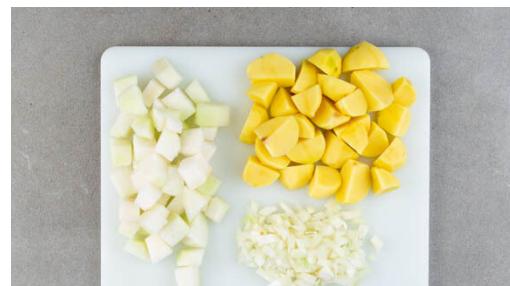
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 671kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 31.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

In einem großen 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.



### 4. Bouletten formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, den **Semmelbröseln**, der **Petersilie**, 1½EL Senf sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen, zuletzt 1 Ei untermischen. Die **Hackfleischmasse** in ca. **18 gleich große Kugeln** portionieren und diese zu **Bouletten** formen.



### 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.



### 5. Bouletten braten

Die **Bouletten** in zwei großen Pfannen mit jeweils 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. braten, bis die **Bouletten** durch sind. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Eine Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen.



### 3. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** mit 4-6EL Wasser in einer Schüssel einweichen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Milch verwenden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 6. Rahmkohlrabi zubereiten

Den **Kohlrabi** und die **Crème fraîche** in ausgewischten 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.