



## Bouletten mit Bio-Rinderhack

mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln



30-40min



2 Portionen

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!



## Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>2</sup>
- 10g Petersilie
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

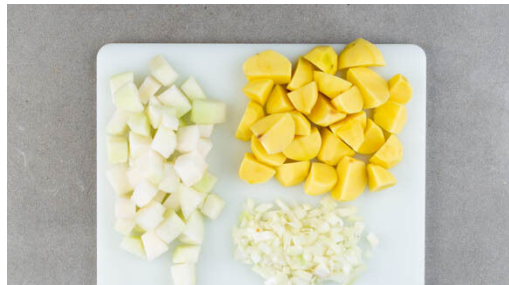
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 821kcal, Fett 49.0g,  
Kohlenhydrate 53.9g, Eiweiß 36.5g



### 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 **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.



### 4. Bouletten formen

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.



### 5. Bouletten braten

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.



### 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 und Pfeffer abschmecken, mit den **Bouletten** und den **Kartoffeln** anrichten und servieren.