



Rinderhack-Boulettes mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln

30-40min



3 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

- 2 Kohlrabi
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 50g Bio-Semmelbrösel ²
- 10g Petersilie
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenwaage
- 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 624kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 38.6g, Eiweiß 32.9g



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.



4. Bouletten formen

375g 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. **9 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 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.



3. Semmelbrösel einweichen

Die **½ der Semmelbrösel** mit 2-3EL 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 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.