MARLEY SPOON



Bouletten mit Hackfleisch

mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln

30-40min 3 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 gemischtem Hack und leckeren Salzkartoffeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Kohlrabi
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 50g Bio-Semmelbrösel [2]
- 10g Petersilie
- 125g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Becher Crème fraîche [3]

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

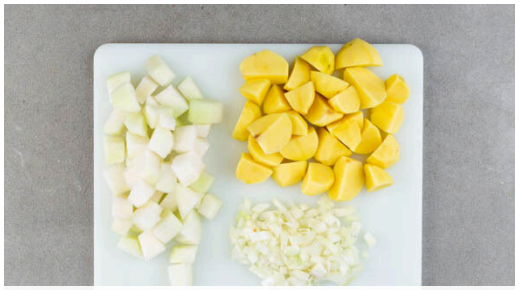
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4).

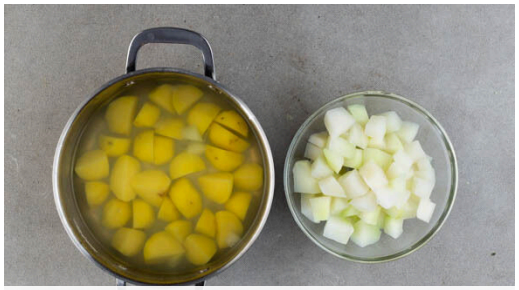
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 606kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 40.4g, Eiweiß 38.4g



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 **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.



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. **9 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.