

Aromatischer Gemüse-Eintopf mit Bulgogi Hack

Spitzkohl, Kartoffeln und Karotten

Viel Gemüse unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 542 kcal • Tag 2 kochen

38



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Spitzkohl
-  Karotte
-  Zwiebel
-  Frühlingszwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Bulgogisoße
-  Sesamol
-  Sojasoße
-  Rinderbrühe

Entdecke ausgewählte Fit & Vital **Rezepte** bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Zucker*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Gemüschäler und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
vorw. festk. Kartoffeln	100 g	200 g	200 g
Spitzkohl DE	1	1	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Frühlingszwiebel EG MA SN	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Bulgogisoße 3) 4) 11) 14) 15)	50 ml	75 ml**	100 ml
Sesamöl 3)	10 ml	20 ml	20 ml
Sojasoße 11) 15)	25 ml	37,5 ml**	50 ml
Rinderbrühe	6 g	8 g	12 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 730 g)
Brennwert	312 kJ/75 kcal	2266 kJ/542 kcal
Fett	4,3 g	31,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	11,1 g
Kohlenhydrate	4,8 g	35 g
– davon Zucker	3,3 g	24,2 g
Eiweiß	3,8 g	27,6 g
Salz	0,59 g	4,29 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **11)** Soja **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **SN:** Senegal



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und **Kohl** in 2 cm Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel grob würfeln.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



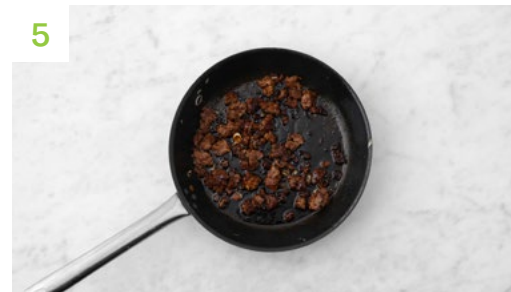
4 Eintopf zubereiten

Knoblauch in den Topf pressen und 1 Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, Deckel aufsetzen und 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffel** weich ist.



2 Soße vorbereiten

In einem Messbecher die Hälfte der **Rinderbrühe**, **Sojasoße**, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** verrühren.



5 Fleisch anbraten

Währenddessen eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Hackfleisch und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 4 – 5 Min. krümelig anbraten.

Mit **Bulgogisoße**, restlicher **Rinderbrühe** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen, 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Kartoffel** und **Karotte** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Spitzkohl** dazugeben, **salzen*** und 5 – 7 Min. mitbraten.



6 Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, mit **Bulgogi-Hack** toppen und mit grünem Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. **Sesamöl** zum Schluss über die Teller träufeln.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

