

# Aromatischer Gemüse-Eintopf mit Bulgogi-Hack

Spitzkohl, Kartoffeln und Karotten

Viel Gemüse **unter 650 Kalorien** 30 – 40 Minuten • 642 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleischzubereitung



vorw. festk. Kartoffeln



Spitzkohl



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Bulgogisoße



Sesamöl



Sojasoße



Rinderbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## 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
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. 700 g)
Brennwert	381 kJ/91 kcal	2684 kJ/642 kcal
Fett	3,8 g	26,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,2 g	1,2 g
Kohlenhydrate	5 g	35,2 g
– davon Zucker	3,4 g	24,2 g
Eiweiß	3,8 g	26,8 g
Salz	0,78 g	5,52 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



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 5 Fleisch anbraten

Währenddessen eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

**Hackfleisch** 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.



## 6 Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen und mit **Bulgogi-Hack** toppen. **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>

