

# Käsige Hackbällchen mit Rahmkohlrabi

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

High Protein Family Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 758 kcal • Tag 2 kochen

19



Kohlrabi



gemischtes Hackfleisch



Muskatnuss



Schalotte



Petersilie



geriebener Gouda



mittelscharfer Senf



Kochsahne



Gemüsebrühe



Buschbohnen



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*, Butter\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

2 große Töpfe mit Deckel, 1 große Pfanne,  
1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kohlrabi <b>DE</b>	1	2	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Muskatnuss	0,5 g**	0,75 g**	1 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Öl*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 520 g)
Brennwert	611 kJ/146 kcal	3172 kJ/758 kcal
Fett	11,32 g	58,79 g
– davon ges. Fettsäuren	5,61 g	29,15 g
Kohlenhydrate	3,28 g	17,04 g
– davon Zucker	2,13 g	11,07 g
Eiweiß	7,64 g	39,65 g
Salz	0,653 g	3,393 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **10)** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande



## Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kohlrabi** schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden.

Enden der **Bohnen** abschneiden.

**Schalotte** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Petersilie** fein hacken.

In zwei große Töpfe reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.



## Bohnen kochen

**Bohnen** im kochenden **Wasser** 9 – 11 Min. kochen, danach abgießen und sofort zurück in den Topf geben.

**Knoblauch** abziehen und in den Topf pressen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** dazugeben und alles ca. 2 – 3 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Bällchen formen

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, Hälfte der **Petersilie**, **Gouda**, **Schalottenwürfel**, 1 Prise **Muskatnusspulver**, **Senf**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut mit den Händen vermengen und aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen.



## Kohlrabi kochen.

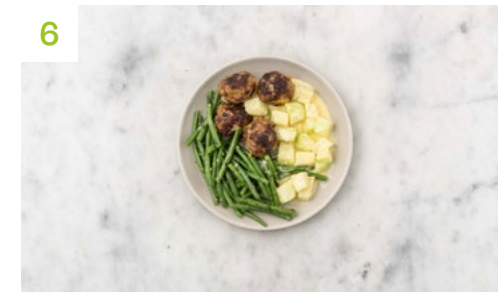
**Kohlrabiwürfel** in den zweiten Topf mit kochendem **Wasser** geben und 5 – 6 Min. bissfest garen. **Kohlrabiwürfel** abgießen und zurück in den Topf geben.

**Kochsahne** und **Gemüsebrühpulver** dazugeben und alles für ca. 2 – 3 Min. auf niedriger Hitze erwärmen und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Muskatnusspulver** abschmecken.



## Bällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen und **Bällchen** 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend Hitze reduzieren und **Bällchen** ca. 8 – 10 Min. braten, bis sie durchgegart sind.



## Anrichten

**Bohnen** auf Teller verteilen.

**Hackbällchen** und **Rahmkohlrabi** daneben anrichten, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

