

Rheinischer Karotten-Rinderhack-Eintopf mit einem Klecks Crème fraîche, Kresse & Kürbiskernen

Family One-Pot-Gericht 35 – 45 Minuten • 676 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Karotte



vorw. festk. Kartoffeln



Zwiebel



Hühnerbrühe



Crème fraîche



grüne Kresse



Kürbiskerne



Petersilie



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-----------------------------|--------|--------|--------|
| Rinderhackfleisch | 200 g | 300 g | 400 g |
| Karotte DE NL DK | 3 | 4 | 6 |
| vorw. festk. Kartoffeln | 600 g | 800 g | 1200 g |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |
| Hühnerbrühe | 6 g | 10 g | 12 g |
| Crème fraîche 7) | 50 g** | 75 g** | 100 g |
| grüne Kresse | 20 g | 20 g | 40 g |
| Kürbiskerne | 10 g | 10 g | 20 g |
| Petersilie | 10 g | 10 g | 10 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. 850 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 332 kJ/79 kcal | 2829 kJ/676 kcal |
| Fett | 3,92 g | 33,44 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1,64 g | 14,01 g |
| Kohlenhydrate | 7,30 g | 62,26 g |
| - davon Zucker | 1,81 g | 15,42 g |
| Eiweiß | 3,36 g | 28,66 g |
| Salz | 0,193 g | 1,650 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)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

NZ: Neuseeland **DK:** Dänemark



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotte schälen und in 2 cm Würfel schneiden

Zwiebel grob Würfeln.

Petersilienblätter grob hacken, dabei Stiele aufbewahren.



Kürbiskerne rösten

In einem großen Topf mit Deckel ohne weitere Fettzugabe **Kürbiskerne** für 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



Hackfleisch anbraten

In demselben großen Topf **Hackfleisch** ohne weitere Fettzugabe für 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** gebräunt ist.

Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.



Gemüse garen

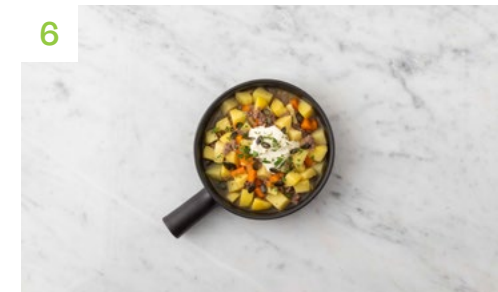
In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und das **Gemüse** für 2 – 3 Min. scharf anbraten. **Topfinhalt** mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühe** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt für 10 Min. köcheln lassen.



Eintopf fertigstellen

Nach der Garzeit **Hackfleisch** und **Petersilienstängel** hinzugeben und für 4 – 6 weitere Min. offen köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Nach der Garzeit **Petersilienstängel** entfernen und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und kräftig **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit **Crème Fraîche** toppen und mit **Kresse**, **Petersilie** und **Kürbiskernen** garnieren.

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>

