

Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen und Kapern, getoppt mit frischen Kräutern

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family 30 – 40 Minuten • 633 kcal • Tag 2 kochen



Kohlrabi



Lauch



Ofenkartoffel



Rüebli



Halbrahm aus Saland



Gewürzmischung „Hello Muskat“



HelloFresh gemischtes Gehacktes



Kapern



Eschalotte



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Rindsbouillonpulver*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 Gemüschäler, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kohlrabi	1 x 250 g	2 x 250 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Halbrahm aus Saland 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1 x 5 g	2 x 5 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

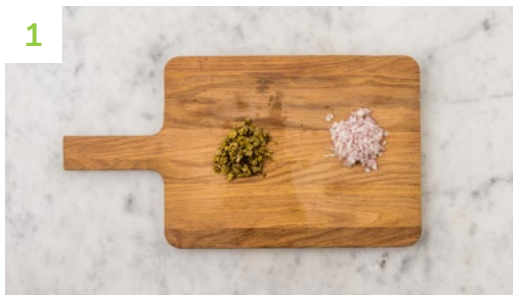
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 790 g)
Brennwert	333 kJ/ 80 kcal	2649 kJ/ 633 kcal
Fett	4.9 g	39.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15.8 g
Kohlenhydrate	3.6 g	28.9 g
– davon Zucker	1.8 g	14.4 g
Eiweiss	4.3 g	34.1 g
Salz	0.32 g	2.51 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) **10**) Sellerie

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



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Kapern in ein Sieb geben, gründlich mit warmem **Wasser*** abspülen und danach in einer kleinen Schüssel mit reichlich **Wasser*** bedeckt beiseitestellen (dadurch werden sie milder).

Eschalotte fein hacken.

Kapern durch das Sieb abgiessen und leicht ausdrücken. **Kapern** ebenfalls klein hacken.



2 Hacktätschli backen

In einer grossen Schüssel gemischtes Hack gut mit den gehackten **Kapern** und **Eschalotten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Hackfleischmasse** zu 8 [16] gleich grossen Tätschli formen.

Die **Hacktätschli** mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 20 – 22 Min. backen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



3 Währenddessen

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden.

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Kartoffel schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.



4 Gemüse kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Lauchstreifen** darin für 1 – 2 Min. anschwitzen. **Rüebli**, **Kohlrabi** und **Kartoffel** hinzufügen und für weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

Gemüse mit 350 ml [700 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** hinzufügen. Alles abgedeckt für 15 – 18 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



5 Eintopf fertigstellen

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Nach dem Ende der Kochzeit **Halbrahm** und **Hacktätschli** aus dem Ofen zu dem **Eintopf** in den Topf geben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis der **Eintopf** etwas eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Eintopf auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde ein!>



Kohlrabi stew with Königsberg meatballs and capers, topped with fresh herbs

Lots of vegetables Under 650 calories Family 30–40 minutes • 633 kcal • Cook on day 2

23



Kohlrabi



Leek



Baking potatoes



Carrots



Single cream from Saland



“Hello Nutmeg” spice mix



HelloFresh mixed
minced meat



Capers



Shallot



Flat-leaf parsley



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, beef stock powder*, oil*, salt*, water*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 vegetable peeler, 1 large pot with lid, 1 sieve and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Kohlrabi	1 x	250 g	2 x	250 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Baking potatoes	1 x	175 g	2 x	175 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Capers	1 x	35 g	2 x	35 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

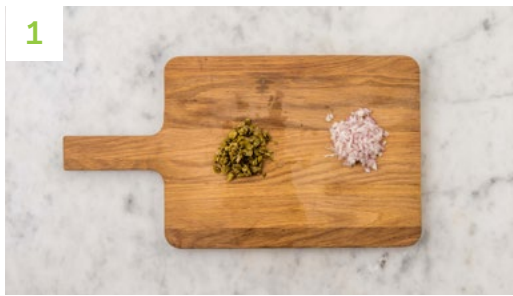
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 790 g)
Calories	333 kJ/80 kcal	2649 kJ/633 kcal
Fat	4.9 g	39.3 g
– of which saturated fats	2 g	15.8 g
Carbohydrate	3.6 g	28.9 g
– of which sugar	1.8 g	14.4 g
Protein	4.3 g	34.1 g
Salt	0.32 g	2.51 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **10)** Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Put the capers in a sieve and rinse them thoroughly with warm water*, then leave them covered with plenty of water* in a small bowl (to make them taste milder).

Finely chop the shallots.

Drain the capers in a sieve and gently press any excess water out. Chop the capers into small pieces as well.



Bake the meatballs

In a large bowl, mix the mince well with the chopped capers and shallots. Season with salt* and pepper*. Shape the mince into 8 [16] equally sized meatballs.

Place the meatballs on a baking tray lined with baking paper, spacing them out slightly, and bake for 20–22 min. until they are no longer pink inside.



Meanwhile

Halve the leek lengthways, wash thoroughly, then cut into thin strips.

Peel the carrots, halve them lengthways, then cut them diagonally into 0.5 cm half-moons.

Peel the potatoes and cut them into 1 cm cubes.

Peel the kohlrabi and cut into 1 cm cubes.



Cook the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and gently sauté the leek for 1–2 min. Add the carrots, kohlrabi and potato and sauté for another 1–2 min.

Deglaze the vegetables with 350 ml [700 ml] water* and add the "Hello Nutmeg" and 4 g [8 g] vegetable stock powder*. Cover and simmer for 15–18 min. until the vegetables are cooked.



Finish the stew

Finely chop the parsley leaves.

At the end of the cooking time, add the single cream and the meatballs from the oven to the stew in the pot and simmer for 2–3 min. until the stew has thickened slightly. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the stew on plates and garnish with the chopped parsley.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Ragoût de chou-rave avec des boulettes Königsberger Klopsen accompagné de câpres et d'herbes fraîches

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Famille | 30 – 40 minutes • 633 kcal • Cuisiner au 2e jour

23



Chou-rave



Poireau



Pommes de terre



Carottes



Crème demi-écrémée de Saland Mélange



d'épices « Hello Muscade » Ménage de viande



hachée HelloFresh



Câpres



Échalotes



Persil, plat



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, bouillon de bœuf en poudre*, huile*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier, 1 économe, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chou-rave	1 x 250 g	2 x 250 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Pommes de terre	1 x 175 g	2 x 175 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

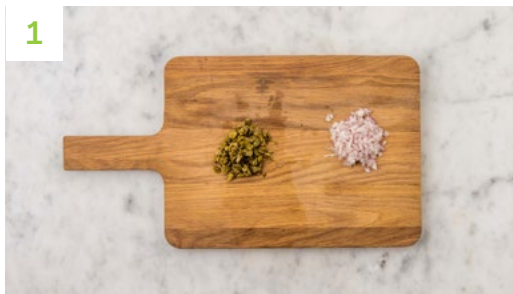
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 790 g)
Valeur calorique	333 kJ/ 80 kcal	2649 kJ/ 633 kcal
Lipides	4,9 g	39,3 g
– dont acides gras saturés	2 g	15,8 g
Glucides	3,6 g	28,9 g
– dont sucre	1,8 g	14,4 g
Protéines	4,3 g	34,1 g
Sel	0,32 g	2,51 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **10)** céleri

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Mettre les câpres dans une passoire et rincer abondamment à l'eau* chaude. Les placer ensuite dans un bol, recouvrir d'une grande quantité d'eau* et réserver à couvert (cela les rendra plus douces).

Hacher finement l'échalote.

Égoutter les câpres dans une passoire et les essorer légèrement. Hacher les câpres de manière homogène.



Faire cuire les boulettes de viande

Dans un saladier, bien mélanger la viande hachée avec les câpres et les échalotes hachées. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Avec la viande hachée, former 8 [16] boulettes de taille égale.

Placer les boulettes en les espaçant sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner encore 20 à 22 min jusqu'à ce que les blancs de poulet ne soient plus roses à l'intérieur.



Pendant ce temps

Couper les poireaux en deux dans le sens de la longueur, bien les laver et les couper en fines rondelles.

Peler les carottes, les couper en deux dans le sens de la longueur, puis en diagonale en demi-lunes d'env. 0,5 cm d'épaisseur.

Éplucher la pomme de terre et la couper en dés d'env. 1 cm.

Éplucher le chou-rave et le couper en dés d'env. 1 cm.



Cuire les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole, y faire suer les rondelles de poireau pendant 2 à 3 min. Ajouter les carottes, le chou-rave et la pomme de terre, et faire revenir pendant 1 à 2 min supplémentaires.

Déglacer les légumes avec 350 ml [700 ml] d'eau*, et ajouter le mélange d'épices « Hello muscade » et 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*. Laisser mijoter le tout à couvert pendant 15 à 18 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



Terminer le ragoût

Hacher finement les feuilles de persil.

Après la fin du temps de cuisson, ajouter la crème demi-écrémée et les boulettes de viande sorties du four dans la casserole et laisser cuire le tout durant 2 à 3 min, jusqu'à ce que le ragoût ait un peu épaissi. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Disposer le ragoût dans les assiettes et saupoudrer de persil haché.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

