

# Rheinischer Rüeblli-Rindshack-Eintopf mit einem Klecks Crème fraîche & Kürbiskernen

Family Kalorien im Blick 35 – 45 Minuten • 622 kcal • Tag 2 kochen

26



HelloFresh Beef Gehacktes



vorw. festk. Kartoffeln



Rüeblli



Zwiebel



Schnittlauch



Petersilie, glatt



Kürbiskerne



Crème fraîche light



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pouletbouillonpulver\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler und 1 grosser Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x	500 g	1 x	1000 g
Rüebli	3 x	100 g	6 x	100 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Schnittlauch	1 x	20 g	2 x	20 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Kürbiskerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Crème fraîche light 7)	1 x	100 g**	1 x	100 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	307 kJ/ 73 kcal	2603 kJ/ 622 kcal
Fett	3.3 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	0.1 g	0.8 g
Kohlenhydrate	6.5 g	55.1 g
– davon Zucker	1.6 g	13.7 g
Eiweiss	4.2 g	35.9 g
Salz	0.04 g	0.3 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!)



## Kleine Vorbereitung

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

**Rüebli** 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 [2 EL] **Öl\*** erhitzen und das **Gemüse** für 2 – 3 Min. scharf anbraten.

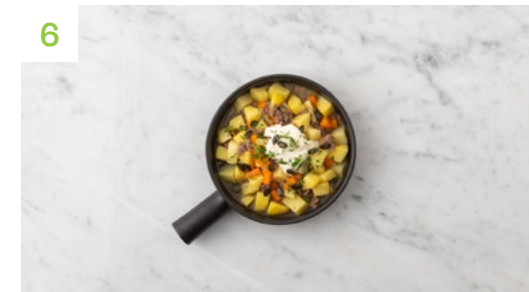
**Topfinhalt** mit 400 ml [800 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** ablöschen, Hitze reduzieren und abgedeckt für 10 Min. köcheln lassen.



## 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 [1 TL] **Salz\*** und kräftig **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Eintopf** auf tiefe Teller verteilen, nach Belieben mit **Crème Fraîche** toppen und mit **Schnittlauch**, **Petersilie** und **Kürbiskernen** 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!

