

# Käsige Hackbällchen mit Rahmkohlrabi dazu in Knoblauch geschwenkte Buschbohnen

Viel Gemüse High Protein 30 - 40 Min • 698 kcal

34



Kohlrabi



gemischte  
Hackfleischzubereit-  
ung



Muskatnuss,  
gemahlen



mittelscharfer Senf



Kochsahne leicht



Gemüsebrühpulver



Buschbohnen



Knoblauchzehe



gereifter Gouda,  
geraspelt



Zwiebel



Ohne künstliche Farbstoffe  
Ohne künstliche Aromen  
Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*

### Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 große Pfanne,  
1 große Schüssel und 1 großer Topf

## Zutaten 2 - 4 Personen\*

	2P	3P	4P
Kohlrabi DE   ES	1	2	2
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Muskatnuss, gemahlen	0,5 g**	0,8 g**	1 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen DE   SN   MA   KE   ET	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	0,5 **	0,8 **	1
gereifter Gouda, geraspelt 7)	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2

\*\*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. 480 g)
Brennwert	610 kJ/146 kcal	2919 kJ/698 kcal
Fett	11,3 g	54,2 g
- davon ges. Fettsäuren	5,6 g	27 g
Kohlenhydrate	3,4 g	16,3 g
- davon Zucker	2,4 g	11,5 g
Eiweiß	7,8 g	37,4 g
Salz	0,77 g	3,66 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 SN: Senegal MA: Marokko KE: Kenia ET: Äthiopien NL: Niederlande FR: Frankreich EG: Ägypten



### 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.  
Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Würfel schneiden.  
Enden der Bohnen abschneiden.  
Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.  
In zwei große Töpfe reichlich heißes Wasser\* füllen, salzen\* und einmal aufkochen lassen.



### 2 Bällchen formen

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



### 3 Bällchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* stark erhitzen. Bällchen 2 - 3 Min. rundherum scharf anbraten.

Anschließend Hitze reduzieren und Bällchen ca. 8 - 10 Min. braten, bis sie durchgegart sind.



### 4 Bohnen kochen

Bohnen in dem kochenden Wasser 9 - 11 Min. garen, danach durch ein Sieb 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.

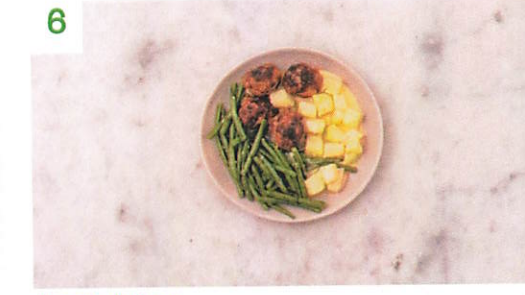
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



### 5 Kohlrabi kochen.

Kohlrabiwürfel in den zweiten Topf mit kochendem Wasser geben und 5 - 6 Min. bissfest garen. Kohlrabi durch das Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Kochsahne und Gemüsebrühe dazugeben und alles ca. 2 - 3 Min. bei niedriger Hitze erwärmen und mit Salz\*, Pfeffer\* und Muskatnusspulver abschmecken.



### 6 Anrichten

Bohnen auf Teller verteilen. Hackbällchen und Rahmkohlrabi daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem  
frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

