

Aromatischer Gemüse-Eintopf mit Bulgogi Hack

Weisskabis, Kartoffeln und Rüebl

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 568 kcal • Tag 2 kochen

23



HelloFresh Beef Gehacktes



Ofenkartoffel



Weisskabis



Rüebl



Zwiebel



Knoblauchzehe



Bulgogisauce



Sesamöl



Sojasauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Zucker*, Essig*, Rindsbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Gemüeschäler und 1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Ofenkartoffel	1 x 175 g	2 x 175 g
Weisskabis	1 x 400 g	1 x 800 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Bulgogisauce 3) 4) 11) 14) 15)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Sesamöl 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sojasauce 11) 15)	1 x 25 ml	1 x 50 ml

**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. 770 g)
Brennwert	308 kJ/ 74 kcal	2375 kJ/ 568 kcal
Fett	3.7 g	28.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1.5 g
Kohlenhydrate	5.5 g	42.6 g
– davon Zucker	3.4 g	26.1 g
Eiweiss	4.3 g	33 g
Salz	0.39 g	3.03 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: **3)** Sesamsamen **4)** Fisch **11)** Soja

14) Schwefeldiooxide und Sulfite **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im **Wasserkocher**.

Weisskabis vierteln, Strunk entfernen und **Weisskabis** in 2 cm Streifen schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Kartoffel schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel grob würfeln.



Eintopf zubereiten

Knoblauch in den Topf pressen und 1 Min. mitbraten. Das **Gemüse** mit der vorbereiteten **Sauce** ablöschen, Deckel aufsetzen und 8 – 10 Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffel** weich ist.



Sauce vorbereiten

In einem Messbecher 2 g [4 g] **Rindsbouillonpulver***, **Sojasauce**, 200 ml [400 ml] **Wasser***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Zucker*** und **Pfeffer*** verrühren.



Fleisch anbraten

Währenddessen eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Hackfleisch darin 4 – 5 Min. bröselig anbraten.

Mit **Bulgogisauce**, 2 g [4 g] **Rindsbouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen, 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Kartoffel** und **Rüebli** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. **Weisskabis** dazugeben, **salzen*** und 5 – 7 Min. mitbraten.



Anrichten

Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit **Bulgogi-Hack** toppen. **Sesamöl** zum Schluss über die Teller träufeln.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

