



Kohlrabi-Eintopf mit Königsberger Klopsen

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Family Max 20% Carbs Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 694 kcal • Tag 2 kochen

23



-  Kohlrabi
-  Lauch
-  Ofenkartoffeln
-  Rüebli
-  Halbrahm
-  Gewürzmischung „Hello Muskat“
-  HelloFresh gemischtes Gehacktes
-  Kapern
-  Eschalotte
-  Petersilie



Gut im Haus zu haben
Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 grosse 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
Ofenkartoffeln	1 x 175 g	2 x 175 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Halbrahm 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	1 x 10 g**	1 x 10 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben

**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. 831 g)
Brennwert	350 kJ/84 kcal	2905 kJ/694 kcal
Fett	5.18 g	43.05 g
- davon ges. Fettsäuren	2.08 g	17.24 g
Kohlenhydrate	3.56 g	29.55 g
- davon Zucker	1.81 g	15.05 g
Eiweiss	4.73 g	39.27 g
Salz	0.366 g	3.039 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!)



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 abziehen und fein hacken.

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



Klopse backen

In einer grossen Schüssel gemischtes Hack gut mit den **gehackten Kapern** und **Eschalotten** vermengen.

Hackmasse zu 8 [16] gleich grossen **Tätschli** formen.

Die Klöpse 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.



Währenddessen

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weissen und hellgrünen Teil 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.



Gemüse kochen

1 EL [2 EL] **Öl*** in einem grossen Topf erhitzen und die **Lauchstreifen** darin für 1 – 2 Min. anschwitzen.

Rüebli, **Kohlrabi** und **Kartoffel** hinzufügen und für weitere 1 – 2 Min. mit anbraten.

Das **Gemüse** mit 350 ml [700 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und 4 g [8 g] **Bouillonpulver*** hinzufügen.

Alles abgedeckt für 15 – 18 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.



Eintopf fertigstellen

Blätter der **Petersilie** abzupfen und 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.



Anrichten

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

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Kohlrabi stew with Königsberg meatballs

Ready-to-eat dish contains max. 20% carbohydrates

Family Max. 20% carbs Lots of Vegetables 30-40 minutes • 694 kcal • Cook on day

23



Kohlrabi



Leek



Baked potatoes



Carrots



Single cream



Spice mix "Hello Nutmeg"



HelloFresh mixed minced meat



Capers



Shallot



Parsley



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

Good to have at hand

Oil*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 sieve, 1 small bowl and 1 large 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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
“Hello Nutmeg” spice mix 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
HelloFresh minced meat	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
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand

**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. 625 g)
Calories	350 kJ/84 kcal	2.905 kJ/694 kcal
Fat	5.18 g	43.05 g
- incl. saturated fats	2.08 g	17.24 g
Carbohydrate	3.56 g	29.55 g
- incl. sugar	1.81 g	15.05 g
Protein	4.73 g	39.27 g
Salt	0.366 g	3.039 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 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).

Peel and finely chop the shallots.

Drain capers through a sieve and squeeze lightly. Chop the capers into small pieces as well.



Roast meatballs

In a large bowl, mix mixed minced meat well with chopped capers and shallots.

Shape the meat mixture into 8 [16] equal sized meatballs.

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



In the meantime

Halve the leek lengthways, wash thoroughly, and cut only the white and light-green parts into thin strips.

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

Peel the potatoes and chop them into 1 cm cubes.

Peel kohlrabi and cut into approx. 1 cm cubes.



Cook the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and sauté leek strips for 1 – 2 min.

Add carrots, kohlrabi, and potato and sauté for another 1-2 min.

Deglaze the vegetables with 350 ml [700 ml] water*, add the “Hello Nutmeg” spice mix and 4 g [8 g] stock powder*.

Cover and simmer for 15 – 18 min. until the vegetables are cooked.



Finish the stew

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

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



Serve

Apportion stew among plates and garnish with chopped parsley.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Potée de choux-raves aux boulettes de Königsberg

Plat prêt à consommer contenant max. 20 % de glucides

Famille 20% de glucides max. Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 694 kcal • Cuisiner au e jour

23



Chou-rave



Poireau



Pommes de terre



Carottes



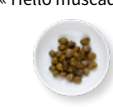
Crème demi-écrémée



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Mélange de viande
hachée HelloFresh



Câpres



Échalotes



Persil



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson avec papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle,
1 passoire, 1 bol et 1 saladier

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	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	1 x 10 g**	1 x 10 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**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. 831 g)
Valeur calorique	350 kJ/84 kcal	2.905 kJ/694 kcal
Lipides	5.18 g	43.05 g
- dont acides gras saturés	2.08 g	17.24 g
Glucides	3.56 g	29.55 g
- dont sucre	1.81 g	15.05 g
Protéines	4.73 g	39.27 g
Sel	0.366 g	3.039 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 (y compris le 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 (180 °C pour un four à chaleur tournante).

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).

Peler l'échalote et la hacher finement.

Égoutter les câpres dans la passoire et les presser légèrement. Hacher les câpres finement.



Cuire les boulettes de viande

Dans un saladier, bien mélanger le mélange de viande hachée, les câpres hachées et les échalotes.

Former 8 [16] boulettes de même taille avec la masse de viande hachée.

Placer les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four 20 à 22 min jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur.



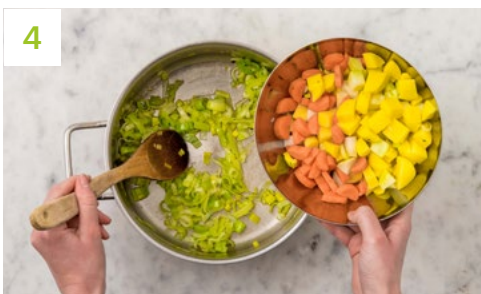
Pendant ce temps

Couper le poireau dans le sens de la longueur, bien laver et couper les parties blanche et vert clair en fines rondelles.

Peler les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'environ 0.5 cm.

Éplucher les pommes de terre et les 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 et faire revenir les rondelles de poireau 1 à 2 min.

Ajouter les carottes, le chou-rave et la pomme de terre et faire sauter encore 1 à 2 minutes.

Déglacer les légumes avec 350 ml [700 ml] d'eau*, ajouter le mélange d'épices « Hello muscade » et 4 g [8 g] de bouillon en poudre*.

Mettre le tout au four 15 à 18 min. jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



Finir la potée

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

À la fin du temps de cuisson, sortir la crème et les boulettes de viande hachée du four et verser dans la casserole, puis laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Servir la potée dans les assiettes et garnir de persil haché.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

