



Bouletten mit Rahmkohlrabi

und Salzkartoffeln



30-40Min.



3-4 Personen

Ob in Scheiben, Stücken, gekocht, gedünstet, gehobelt oder als Rohkost ... Der Kohlrabi ist so vielseitig in seinen Zubereitungsarten wie in seinen Farben: ein cremiges Weiß, ein helles Grün oder auch mal im kräftigen Lila. Bei uns gibt es den Kohlrabi diese Woche in einer Sahnesauce, abgeschmeckt mit Muskatnuss, dazu saftige Fleischbällchen aus Rinderhack und Salzkartoffeln.

Was du von uns bekommst

- 3 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- Frische Petersilie
- 1 Packung gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung Senf ¹⁰
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Wer will, kann die Kartoffeln auch mit Schale kochen und servieren.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 805.0kcal, Fett 43.0g, Eiweiß 38.9g, Kohlenhydrate 60.2g



1. Kohlrabi schälen

In einem großen Topf ausreichend Wasser für den **Kohlrabi** und die **Kartoffeln** aufsetzen. Den **Kohlrabi** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden, die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln.



2. Kohlrabi kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Kohlrabi** für ca. 4-5Min. bissfest kochen, aus dem Wasser nehmen und zur Seite stellen. Anschließend das Wasser salzen und die **Kartoffeln** im gleichen Topf je nach Größe für ca. 15-20Min. gar kochen, dann abgießen.



3. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** mit ca. 30ml Wasser in einer Schüssel einweichen. Die **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Milch verwenden.



4. Bouletten formen

Nun das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, der **Petersilie** und den **Semmelbrösel** vermengen. Mit Salz, Pfeffer, **Senf** und **1 Prise Muskat** abschmecken, dann das Ei untermischen. Dann ca. 8 gleich große Kugeln formen und etwas platt drücken.



5. Bouletten braten

Die **Bouletten** nun in der Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl auf mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4-5Min. braten. Sobald die **Bouletten** durch sind, aus der Pfanne nehmen, warm halten. Die Hitze runter stellen und die Pfanne auswischen.



6. Rahmsauce zubereiten

Nun den **Kohlrabi** mit der **Crème fraîche** in derselben Pfanne für ca. 1-2Min. auf niedriger Hitze erwärmen, dabei nicht kochen lassen. Den **Rahmkohlrabi** mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken und zusammen mit den **Bouletten** und den **Kartoffeln** servieren.