



Bouletten mit Rahmkohlrabi und Salzkartoffeln



30-40Min.



2 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 feinen, mit Muskatnuss abgeschmeckten Sahnesauce und dazu saftige Fleischbällchen aus Rinderhack und leckere Salzkartoffeln.

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 500g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 20g frische Petersilie
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Schaumkelle
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 772.0kcal, Fett 40.2g, Eiweiß 38.6g, Kohlenhydrate 58.6g



1. Gemüse vorbereiten

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. Gemüse kochen

Den **Kohlrabi** in das kochende Wasser geben und in 4-5Min. bissfest kochen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und beiseitestellen. Das Wasser salzen, die **Kartoffeln** in das Wasser geben und 15-20Min. kochen, bis sie gar sind. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm halten.



3. Semmelbrösel einweichen

Die **Semmelbrösel** mit ca. 2EL Wasser in einer Schüssel einweichen. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Milch verwenden.



4. Bouletten formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, den **Semmelbröseln**, der **Petersilie**, dem **Senf** sowie Salz, Pfeffer und **1 Prise Muskat** vermengen, zuletzt 1 Ei untermischen. Die **Hackfleischmasse** in ca. **6 gleich große Kugeln** portionieren und diese zu **Bouletten** formen.



5. Bouletten braten

Die **Bouletten** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 4Min. braten. Sobald die **Bouletten** durch sind, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Pfanne mit etwas Küchenkrepp auswischen.



6. Rahmkohlrabi zubereiten

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