

Rezept

Kohlrabi-Eintopf mit Hackbällchen

Ein Rezept von Kohlrabi-Eintopf mit Hackbällchen, am 30.03.2023

Zutaten

80 g Reisnudeln	Salz
2 kleine Kohlrabi (ca. 400 g geputzt)	1 Zwiebel (ca. 80 g)
2 EL Olivenöl	700 ml Gemüsebrühe
200 g Rindertatar	1 Ei (M)
1 TL mittelscharfer Senf	10 g Vollkorn-Semmelbrösel
Pfeffer	1 TL getrockneter Majoran

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 19 g F, 34 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Reisnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Während die Nudeln kochen, die Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, Kohlrabi und Zwiebel darin andünsten. Die Gemüsebrühe angießen, alles aufkochen und den Eintopf zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Tatar, Ei, Senf, Semmelbrösel sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen.
4. Die Nudeln zum Eintopf geben und unterrühren. Dann die Fleischbällchen in den Eintopf einlegen und darin zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken, auf zwei tiefe Teller verteilen und servieren.