

## Hack-Kohlrabi-Topf mit Reis aus dem Thermomix®



© Hack-Kohlrabi-Topf mit Reis - Rezepte mit Herz



50 Min.



leicht



4

### Ein tolles All-In-One Gericht für die ganze Familie

Leckere Saison-Küche! Ihr braucht 5 frische Zutaten und alles andere habt ihr ganz sicher in eurem Vorrats-Schrank.

#### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Basmati-Reis
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Kohlrabi
<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Rinderhackfleisch
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Paniermehl
<input type="checkbox"/>		Salz, Pfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	<b>40 g</b>	Butter
<input type="checkbox"/>	<b>650 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL, gehäuft</b>	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	<b>40 g</b>	Mehl
<input type="checkbox"/>	<b>1/2</b>	Bund Schnittlauch
<input type="checkbox"/>	<b>100 g</b>	Schlagsahne
<input type="checkbox"/>		Muskatnuss

#### Zubereitung

1. Reis in den Gareinsatz einwiegen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Im Varoma verteilen, dabei genügend Luftschlitze frei lassen.
2. Hack mit Paniermehl,  $\frac{3}{4}$  TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **1 Min./Teigstufe** verkneten. Masse mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Mixtopf spülen und abtrocknen.
3. Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, herunterschieben. Butter zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Wasser und Gemüsebrühepaste zugeben. Varoma und Einlegeboden aufsetzen, **10 Min./Varoma/Stufe 3** garen. Varoma herunternehmen, Gareinsatz mit dem Reis einhängen, Varoma wieder aufsetzen und weitere **20 Min./Varoma/Stufe 3** garen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden.
4. Varoma absetzen, Gareinsatz herausheben, alles warmhalten. Mehl und Sahne zur Flüssigkeit im Mixtopf geben und **10 Min./90 °C/Stufe 1** köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kohlrabi, Hackbällchen und Sauce in einer vorgewärmten Schüssel mischen und mit dem Reis anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 675 kcal – 35 g E – 34 g F – 57 g KH