

Polpette! Italienische Hackbällchen in Tomaten-Spinat-Soße, dazu Ofenkartoffeln

Family 10 Min. Vorbereitung High Protein 35 – 45 Minuten • 807 kcal • Tag 2 kochen

47



gemischte
Hackfleischzubereitung



vorw. festk. Kartoffeln



Tomatensugo



Babyspinat



Mozzarella



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Panko-Mehl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Mozzarella 7	125 g	250 g	250 g
mittelscharfer Senf 9	10 ml	20 ml	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Panko-Mehl 15	25 g	50 g	50 g

**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. 540 g)
Brennwert	627 kJ/150 kcal	3378 kJ/807 kcal
Fett	7,9 g	42,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,9 g	21,1 g
Kohlenhydrate	9,4 g	50,4 g
– davon Zucker	1,6 g	8,6 g
Eiweiß	8 g	43,3 g
Salz	0,73 g	3,96 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) **9** Senf **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Kartoffeln halbieren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren und auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Hackbällchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Worcester Sauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 10 [15 | 20] **Bällchen** formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech legen.



Backen

Das **Kartoffelblech** in den Ofen geben.

Das Blech mit den **Hackbällchen** über den **Kartoffeln** einschieben und beides ca. 20 Min. backen.



Polpette fertigstellen

Nach Ende der Garzeit das Blech mit den **Hackbällchen** aus dem Ofen nehmen und die **Hackbällchen** in einer Auflaufform mit **Babyspinat**, **Sugo**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Mozzarella grob zupfen und darauf verteilen.



Polpette backen

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech geben und alles zusammen weitere 10 – 12 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen und der **Spinat** zusammengefallen ist.



Anrichten

Kartoffeln auf Teller verteilen und **Polpette** daneben anrichten.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

