

# Kapern-Rinderhackbällchen in Tomatensoße mit Babyspinat auf Kräuterstampf

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 603 kcal • Tag 2 kochen

37



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  mehlig. Kartoffeln
-  Babyspinat
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Oregano
-  Petersilie
-  stückige Tomaten
-  Kapern
-  mittelscharfer Senf
-  Panko-Mehl
-  Kräftige vegane Gemüsebrühe

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



**Natürlicher Geschmack**

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 Messbecher,  
1 Gemüschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und  
1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                  | 2P       | 3P       | 4P     |
|----------------------------------|----------|----------|--------|
| Rinderhackfleischzubereitung     | 200 g    | 300 g    | 400 g  |
| mehligk. Kartoffeln              | 400 g    | 750 g    | 1000 g |
| Babyspinat                       | 75 g     | 100 g    | 150 g  |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b> | 1        | 1        | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>          | 1        | 2        | 2      |
| Oregano/Petersilie               | 10 g     | 10 g     | 10 g   |
| stückige Tomaten                 | 390 g    | 585 g**  | 780 g  |
| Kapern                           | 35 g     | 35 g     | 70 g   |
| mittelscharfer Senf <b>9</b> )   | 10 ml    | 10 ml    | 20 ml  |
| Panko-Mehl <b>15</b> )           | 25 g     | 37,5 g** | 50 g   |
| Kräftige vegane Gemüsebrühe      | 12,5 g** | 12,5 g** | 25 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. 690 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 363 kJ/87 kcal | 2523 kJ/603 kcal    |
| Fett                    | 3,5 g          | 24,6 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,4 g          | 9,9 g               |
| Kohlenhydrate           | 9 g            | 62,6 g              |
| – davon Zucker          | 2 g            | 14 g                |
| Eiweiß                  | 4,3 g          | 29,7 g              |
| Salz                    | 0,88 g         | 6,15 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: 9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



## 1 Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Salz\*** hinzugeben und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** in den Topf geben und 12 – 14 Min. weich kochen.

Dann durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] vom **Kochwasser\*** auffangen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Kapern** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Kapern** und die Hälfte der **Zwiebeln** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.



## 3 Für die Hackbällchen

**Rinderhackfleisch**, **Senf**, **Panko-Mehl**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls in die große Schüssel geben und vermengen. Aus der **Masse** 6 [9 | 12] **Hackbällchen** formen.

Die Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen. **Hackbällchen** darin 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis einige Stellen gebräunt sind. Vorsichtig aus der Pfanne nehmen.



## 4 Für die Soße

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen. Restliche **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **stückigen Tomaten**, Hälfte der **Gemüsebrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und aufkochen lassen.

**Spinat** unterheben.

**Hackbällchen** und **Oreganozweige** in die **Soße** geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 5 Für den Stampf

**Petersilie** fein hacken.

**Kartoffeln** zusammen mit aufgefangenem **Kochwasser\***, **Petersilie**, restlicher **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.



## 6 Anrichten

**Oreganostiele** aus der **Tomatensoße** entfernen.

**Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und **Hackbällchen** in **Tomatensoße** darauf 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>

