

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

High Protein Family Wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 791 kcal • Tag 2 kochen

28



gemischtes Hackfleisch



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

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 Backbleche mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------|-------|-------|-------|
| gemischtes Hackfleisch | 250 g | 375 g | 500 g |
| vorw. festk. Kartoffeln | 400 g | 600 g | 800 g |
| Tomatensugo 14) | 200 g | 300 g | 400 g |
| Babyspinat | 50 g | 75 g | 100 g |
| Mozzarella 7) | 1 | 2 | 2 |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 20 ml | 20 ml |
| Worcester Sauce | 8 ml | 8 ml | 16 ml |
| Panko-Mehl 15) | 30 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 | 610 kJ/146 kcal | 3309 kJ/791 kcal |
| Fett | 8,19 g | 44,42 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,47 g | 18,80 g |
| Kohlenhydrate | 9,67 g | 52,48 g |
| – davon Zucker | 1,90 g | 10,31 g |
| Eiweiß | 7,91 g | 42,89 g |
| Salz | 0,738 g | 4,004 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

14) Schwefeldioxide und Sulfite **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** 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 – 22 Min. backen.



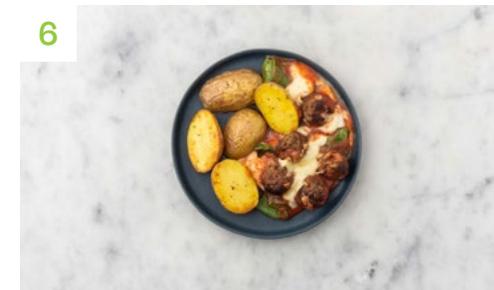
Polpette fertigstellen

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 für 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>

