

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 aus Deiner Küche*

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.



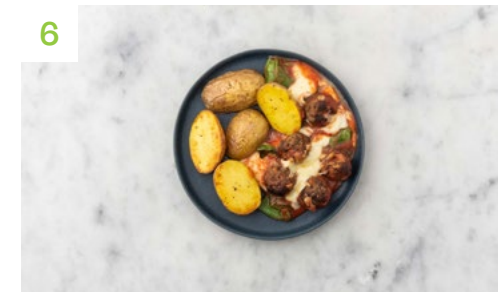
Polpette fertigstellen

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!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!