

Kapern-Rinderhackbällchen in Tomatensoße mit Babyspinat auf Kräuter-Stampf

unter 650 Kalorien | High Protein | 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen

38



Rinderhackfleisch



Kapern



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



stückige Tomaten



Gemüsebrühpulver



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



mehlig. Kartoffeln



Babyspinat

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------|-------|---------|--------|
| Rinderhackfleisch | 200 g | 300 g | 400 g |
| Kapern | 35 g | 35 g | 70 g |
| Panko-Mehl (15) | 25 g | 25 g | 25 g |
| mittelscharfer Senf (9) | 10 ml | 10 ml | 20 ml |
| stückige Tomaten | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Gemüsebrühpulver (10) | 8 g | 12 g | 16 g |
| rote Zwiebel (DE) | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe (ES) | 1 | 2 | 2 |
| Oregano/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| mehlig. Kartoffeln | 500 g | 800 g | 1000 g |
| Babypinac | 75 g | 100 g | 150 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. 750 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 352 kJ/84 kcal | 2634 kJ/629 kcal |
| Fett | 3,62 g | 27,1 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,4 g | 10,4 g |
| Kohlenhydrate | 8,3 g | 62,4 g |
| – davon Zucker | 1,7 g | 12,5 g |
| Eiweiß | 4,1 g | 31 g |
| Salz | 0,67 g | 5,03 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 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



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 garen. Durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.



Für die Soße

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

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

Spinat unterheben.

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



Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein würfeln.

Kapern durch ein Sieb abgießen.

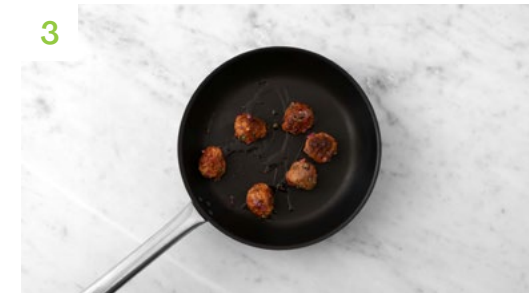
In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen. **Kapern** und Hälfte **Zwiebeln** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.



Für den Stampf

Petersilie fein hacken.

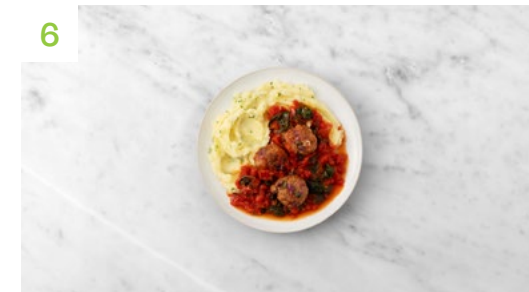
Kartoffeln zusammen mit aufgefangenem **Kochwasser***, **Petersilie**, restliche **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.



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.



Anrichten

Organostiele aus der **Tomatensoße** entfernen.

Kartoffelstampf auf Teller verteilen und die **Hackbällchen** in **Tomatensoße** darüber 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>

