



Überbackenes Baguette gefüllt mit Bolognese

30 – 40 Minuten • 817 kcal • Tag 2 kochen



303



gemischtes Hackfleisch



Ciabatta-Brot



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



junger Gouda, gerieben



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

Zutaten 2 Personen

	2P
gemischtes Hackfleisch	250 g
Ciabatta-Brot 15	250 g
Tomate NL ES MA BE	1
rote Zwiebel DE NL EG	1
Knoblauchzehe ES	1
junger Gouda, gerieben 7	50 g
Tomatenmark	35 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 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. 470 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	3419 kJ/817 kcal
Fett	8,7 g	40,4 g
- davon ges. Fettsäuren	3,5 g	16,4 g
Kohlenhydrate	14,8 g	68,9 g
- davon Zucker	2,3 g	10,8 g
Eiweiß	8,8 g	41,2 g
Salz	0,82 g	3,81 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) **15** Weizen

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

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

MA: Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

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

Tomate grob würfeln.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Hackfleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Hackfleisch, Zwiebeln und **Knoblauch** in der Pfanne ca. 5 Min. knusprig braten.

Mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Tomatenwürfel** hinzugeben und weitere 3 Min. braten.



3 Für die Soße

Tomatenmark hinzugeben, umrühren und 1 weitere Min. mitbraten.

Pfanne mit 150 ml **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Zum Schluss mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



4 Brot vorbereiten

Aus dem **Ciabatta** über die gesamte Länge einen Keil ausschneiden, herausnehmen und mit einem Löffel noch etwas mehr **Teig** entfernen, damit genügend Platz zum Füllen ist.

Ciabatta großzügig mit der **Bolognese** füllen und mit **Gouda** bestreuen.



5 Brot aufbacken

Gefülltes **Ciabatta** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen 5 – 6 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen und das **Ciabatta** von unten knusprig ist.



6 Anrichten

Fertig gebackenes **Ciabatta** nach Belieben portionieren und genießen.

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>

