

# Kapern-Rinderhackbällchen in Tomatensoße mit Babyspinat auf Kräuterstampf

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

37



Rinderhackfleisch



mehlig. Kartoffeln



Babyspinat



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



stückige Tomaten



Kapern



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gemüsebrühpulver

# 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 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Babypinac	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
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	8 g	12 g	16 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	3,6 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 **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. Durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] vom **Kochwasser\*** auffangen.



## 4 Für die Soße

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

**Pfanneninhalt** mit stückigen **Tomaten**, der Hälfte der **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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 6 Anrichten

**Oreganostiele** 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>

