



# Überbackenes Baguette gefüllt mit Bolognese

30 – 40 Minuten • 817 kcal 2 kochen

303



gemischte  
Hackfleischzubereitung



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
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	250 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	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



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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>

