



Überbackenes Baguette gefüllt mit Bolognese

30 – 40 Minuten • 810 kcal • Tag 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 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. 460 g)
Brennwert	734 kJ/176 kcal	3389 kJ/810 kcal
Fett	8,8 g	40,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	16,5 g
Kohlenhydrate	15,2 g	70,2 g
– davon Zucker	2,2 g	10,4 g
Eiweiß	8,7 g	40,1 g
Salz	0,9 g	4,16 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>

