

# Polpette! Italienische Hackbällchen in Tomaten-Spinat-Soße, dazu Drillinge

Family **Wenig Vorbereitung** 35 – 45 Minuten • 3187 kJ/762 kcal • Tag 2 kochen

27



gemischtes Hackfleisch



vorw. festk. Kartoffeln



Tomaten Sugo



Babyspinat



Mozzarella



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Panko-Mehl



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	500 g	600 g	800 g
Tomaten Sugo <b>14)</b>	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Mozzarella <b>7)</b>	1	2	2
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	50 g	100 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 580 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	3187 kJ/762 kcal
Fett	6,85 g	39,71 g
- davon ges. Fettsäuren	3,08 g	17,88 g
Kohlenhydrate	10,41 g	60,37 g
- davon Zucker	1,85 g	10,72 g
Eiweiß	6,59 g	38,21 g
Salz	0,571 g	3,312 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) **9)** Senf **14)** Schwefeldioxide und Sulfit **15)** Weizen

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



## Kartoffeln halbieren

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Hackbällchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, **Senf**, **Worcester Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 10 [15 | 20] **Hackbällchen** formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech legen.



## Backen

Das **Kartoffelblech** in den Ofen geben.

Das Blech mit den **Hackbällchen** über den **Kartoffeln** einschieben. Für 20 – 22 Min. backen.



## Polpette fertigstellen

Nach Ende der Garzeit das Blech mit den **Hackbällchen** aus dem Ofen nehmen und die **Hackbällchen** in einer Auflaufform mit **Babyspinat**, **Sugo**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Mozzarella** grob zupfen und darauf verteilen.



## Polpette backen

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech geben und alles zusammen für weitere 10 – 12 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen und der **Spinat** zusammengefallen ist.



## Anrichten

**Kartoffeln** auf Teller verteilen und **Polpette** daneben 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>

