

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

High Protein **Wenig Vorbereitung** 35 – 45 Minuten • 791 kcal • Tag 2 kochen

28



gemischtes Hackfleisch



vorw. festk. Kartoffeln



Tomatensugo



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	250 g	375 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Tomatensugo 14)	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Mozzarella 7)	1	2	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 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. 540 g)
Brennwert	610 kJ/146 kcal	3309 kJ/791 kcal
Fett	8,19 g	44,42 g
- davon ges. Fettsäuren	3,47 g	18,80 g
Kohlenhydrate	9,67 g	52,48 g
- davon Zucker	1,90 g	10,31 g
Eiweiß	7,91 g	42,89 g
Salz	0,738 g	4,004 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 Sulfite **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.



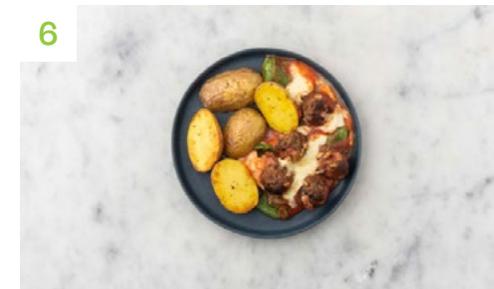
Polpette fertigstellen

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>

