













Kapern-Rinderhackbällchen in Tomatensoße mit Babyspinat auf Kräuterstampf

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

37



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  mehlig. Kartoffeln
-  Babyspinat
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Oregano
-  Petersilie
-  stückige Tomaten
-  Kapern
-  mittelscharfer Senf
-  Panko-Mehl
-  Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte
bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit
der führenden Ernährungs-App in Deutschland
jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv
-50% auf YAZIO PRO über den QR-Code.



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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	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 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Gemüsebrühpulver 10)	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.

Dann durch ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] vom **Kochwasser*** auffangen.

2



Kleine Vorbereitung

Knoblauch fein hacken.

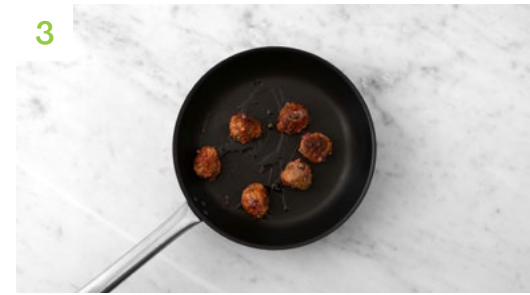
Zwiebel fein würfeln.

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.

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.

4



Für die Soße

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

Pfanneninhalt mit **stückigen Tomaten**, der Hälfte des **Gemüsebrühpulvers** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** ablöschen und aufkochen lassen.

Spinat unterheben.

Hackbällchen und **Oreganozweige** in die **Soße** geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

5

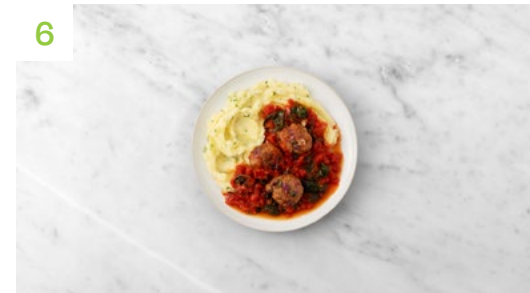


Für den Stampf

Petersilie fein hacken.

Kartoffeln zusammen mit aufgefangenem **Kochwasser***, **Petersilie**, restlichem **Gemüsebrühpulver**, **Salz*** und **Pfeffer*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.

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>

