

# Polpette italienische Hackbällchen in Tomaten-Spinat-Soße, dazu Ofenkartoffeln

Family High Protein Thermomix kocht • 809 kcal • Tag 2 kochen

47



gemischte  
Hackfleischzubereitung



vorw. festk. Kartoffeln



Tomatensugo



Babyspinat



Mozzarella



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Panko-Mehl



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	250 g	250 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 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. 540 g)
Brennwert	627 kJ/150 kcal	3378 kJ/807 kcal
Fett	7,9 g	42,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,9 g	21,1 g
Kohlenhydrate	9,4 g	50,4 g
– davon Zucker	1,6 g	8,6 g
Eiweiß	8 g	43,3 g
Salz	0,73 g	3,96 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 **15)** Weizen

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



## Für die Bällchen

**Hackfleisch, Panko-Mehl, Senf, Worcester Sauce, Salz\* und Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Reverse/Stufe 5** vermengen.

Varoma-Behälter auf einen großen Teller stellen und mit etwas **Öl\*** einfetten.

Aus der **Hackmasse** 12 [18 | 24] **Bällchen** formen und im gefetteten Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen.

Mixtopf spülen.



## Soße vollenden

Varoma abnehmen.

**Hackbällchen** in eine Auflaufform geben. **Spinat** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel unterheben und **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfgaren

**Tomatensugo**, 150 g **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min. [20 Min. | 22 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen.

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen und mit der Zubereitung fortfahren.



## Kartoffeln backen

Gewaschene **Kartoffeln** längs halbieren und auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Etwas Platz für eine Auflaufform lassen. Backblech mit **Kartoffeln** in den Ofen schieben und ca. 20 – 25 Min. backen.

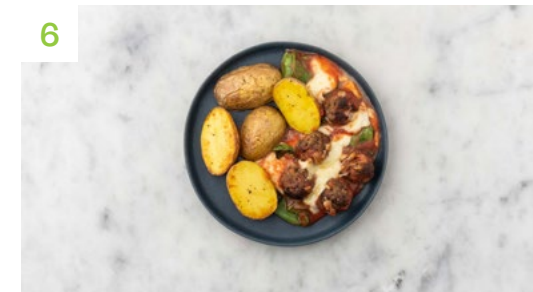


## Polpette backen

**Soße** aus dem Mixtopf über die **Fleischbällchen** geben.

**Mozzarella** grob zupfen und darauf verteilen.

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech [auf ein zweites Backblech] geben und alles zusammen für weitere 5 – 6 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen.



## 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>

