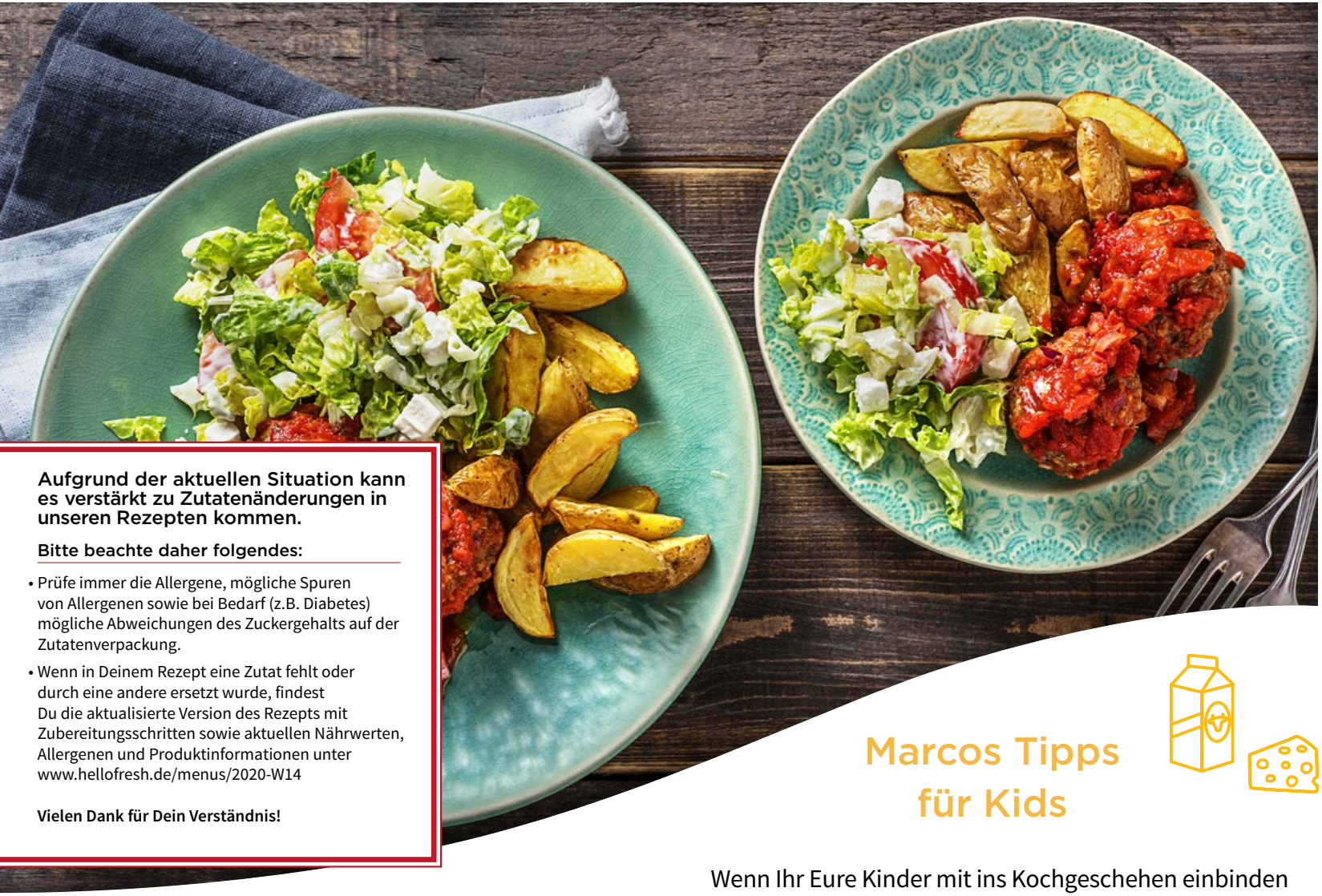
MEDITERRANE HACKBÄLLCHEN

mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Rinderhackfleisch
- Hirtenkäse
- stückige Tomaten mit Basilikum
- Salatherz (Romana)
- Tomate
- Joghurt
- Kartoffeln (Drillinge)
- Rotweinessig
- Gewürzmischung „HelloMediterraneo“
- Semmelbrösel
- rote Zwiebel

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Käse zerbröseln und die Hackbällchen formen.
Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

25 [25] Min.

40 [40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 – 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.
Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **3 große Schüsseln** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.

1 VORBEREITEN

Kartoffeln der Länge nach vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1½ EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, vermengen und flach auf dem Blech ausbreiten, aber jetzt noch nicht backen. Varoma-Behälter auf einen großen Teller stellen und mit etwas **Öl*** einfetten.

2 HACKFLEISCH VORBEREITEN

Zwiebel abziehen, halbieren, **Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Hackfleisch**, **Semmelbrösel**, die **Hälfte** des **Hirtenkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./ Stufe 5** vermischen, prüfen ob alles gut gemischt ist und eventuell noch mal **10 Sek./ Stufe 5** mischen. **Fleischteig** in eine große Schüssel umfüllen.

3 BIFTEKI FORMEN

Mit geölten Händen 9 [12] gleich große **Fleischbällchen** formen und im gefetteten Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen. Mixtopf spülen und trocknen.

4 FÜR KARTOFFELN & TOMATENSOSSE

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.
Jetzt die **Kartoffeln** in den Ofen schieben und ca. 20 – 25 Min. backen. Nach dem Dünsten **stückige Tomaten**, **Gewürzmischung**, **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zucker*** in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen, **22 Min./Varoma/ Stufe 1** garen und den **Salat** zubereiten.

5 SALAT ZUBEREITEN

Restlichen **Hirtenkäse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Salatherz vierteln, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.
Hirtenkäsewürfel, **Salatstreifen** und **Tomatenspalten** in eine große Schüssel geben. **Joghurt** und **Rotweinessig** nach Geschmack zugeben und **Salat** gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Nach Ende der Garzeit Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen, die **Hackbällchen** in eine große Schüssel geben und mit der **Tomatensoße** übergießen.

Jeweils 3 **Hackbällchen** mit **Tomatensoße** auf Tellern verteilen, **Kartoffeln** dazu anrichten und mit **Salat** genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
rote Zwiebel NL	1	2
Rinderhackfleisch	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	38 g	50 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g
stückige Tomaten mit Basilikum	1½ ◐	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g
Salatherz (Romana) ES	1	2
Tomate NL	1	2
Joghurt 5)	150 g	200 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	24 ml
Olivenöl* für Schritt 1	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 4	10 g	10 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 850 g)
Brennwert	426 kJ/102 kcal	3.582 kJ/856 kcal
Fett	5,26 g	44,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,11 g	17,69 g
Kohlenhydrate	7,04 g	59,17 g
– davon Zucker	2,12 g	17,78 g
Eiweiß	6,12 g	51,44 g
Salz	0,338 g	2,840 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at