



Würzige Zucchini-Hack-Bällchen

in Tomatensoße, dazu Kartoffelspalten



HELLO KARTOFFEL

Kartoffeln halten lange satt und versorgen uns mit verschiedenen Vitaminen und besonders hochwertigem Eiweiß, das unser Körper optimal verwerten kann.



Kartoffeln (Drillinge)



Rinderhackfleisch



stückige Tomaten (mit Basilikum)



Knoblauchzehe



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"



Hartkäse ital. Art



Zucchini



Rucola

20 [25|30] Min.

35 [35|40] Min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

Geraspelte Zucchini im Hackbällchen verstecken? Na klar! Durch diesen cleveren Trick sorgst Du nämlich für eine zusätzliche Portion Gemüse in Deinem täglichen Speiseplan.

Mit unserem mediterranen Rezept genießt Du außerdem goldbraune Kartoffelspalten aus dem Backofen, eine fruchtig-würzige Tomatensoße und einen frischen Rucolasalat zu den Hackbällchen.

Ein super Gericht für ein gemütliches Abendessen in der Sonne.

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel**, ein **Backblech** und **Backpapier**.



1 ZERKLEINERN
Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und die **Hälfte** davon in eine kleine Schüssel umfüllen.

Enden der **Zucchini** abschneiden, in 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



4 KARTOFFELN BACKEN
Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit restlicher **Gewürzmischung**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Olivenöl*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



2 ZUCCHINIBÄLLCHEN FORMEN
Rinderhackfleisch, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **1 Min./Stufe 4** mithilfe des Spatels vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Aus der **Hackmasse** 6 [9|12] Bällchen formen und auf dem Varoma-Einlegeboden [und Varoma-Behälter] verteilen.

Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.



5 SALAT VORBEREITEN
In einer kleinen Schüssel **Olivenöl*** mit **(Weißwein-)Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Rucola dazugeben und kurz vor dem Servieren unterheben.



3 TOMATENSOSSE ZUBEREITEN
Mixtopf spülen und trocknen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Etwas **Öl*** zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Stückige Tomaten**, **Wasser***, die **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen die **Kartoffeln** zubereiten.



6 ANRICHTEN
Varoma abnehmen.

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Hackbällchen** mit **Tomatensosse** und **Rucola** dazu anrichten, mit restlichem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g	4 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Zucchini BE PL	1	1 (groß)	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
stückige Tomaten (mit Basilikum) (Pkg.)	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser*	100 g	0 g	0 g
Olivenöl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
(Weißwein-)Essig*	½ EL	¾ EL	1 EL
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.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	412 kJ/99 kcal	2902 kJ/694 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	7 g	47 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	6 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

2) Ei 5) Milch
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, PL: Polen

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

f i y p #HelloFreshDE

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

Guten Appetit!