

Würzige Zucchini-Hackbällchen

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



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

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. Wir wünschen einen guten Appetit!

Wasche die **Kartoffeln** und den **Rucola** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüsereibe**, eine **Auflaufform**, 1 große **Schüssel** und 1 kleine **Schüssel**.



1 FÜR DIE KARTOFFELSPALTEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für die Hackbällchen lassen).

Mit der **Hälfte** der **Gewürzmischung**, **Salz***, **Pfeffer*** und in **Olivenöl*** vermischen und 20 – 25 Min. backen.



2 FÜR DIE HACKMASSE

Hartkäse fein reiben.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob in eine große Schüssel reiben.

Rinderhackfleisch, die **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazu geben und gut durchkneten.



3 HACKBÄLLCHEN FORMEN

Aus der Hackmasse 6 [9|12] Hackbällchen formen, in eine Auflaufform geben und 10 Min. mit den **Kartoffelspalten** backen.



4 TOMATENSOSS ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. In einer großen Pfanne **stückige Tomaten**, **Wasser***, gehackten **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Nach der Backzeit **Hackbällchen** und die Flüssigkeit zu der Sauce geben und abgedeckt noch 2 – 3 Min. köcheln lassen.



5 SALAT VORBEREITEN

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

Rucola dazu geben und kurz vor dem Servieren unterheben.



6 ANRICHTEN

Kartoffelspalten auf Teller verteilen, **Hackbällchen** mit **Tomatensoße** und **Rucola** dazu anrichten 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
Olivenöl*	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Wasser*	100 ml	200 ml	200 ml
(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.

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).

#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!