

# Polpette! Italienische Hacktäschi in Tomaten-Spinat-Sauce, dazu Drillinge

High Protein **Wenig Vorbereitung** 35 – 45 Minuten • 3601 kj/861 kcal • Tag 2 kochen

29



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



vorw. festk. Kartoffeln



Tomatensugo



Babyspinat



Mozzarella



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Panko-Mehl



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

**Gut, im Haus zu haben**

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

2 Backbleche mit Backpapier, 1 grosse Schüssel und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomatensugo <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko-Mehl <b>15</b>	1 x 30 g	1 x 50 g
Öl*	Angaben im Text	
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	635 kJ/152 kcal	3601 kJ/861 kcal
Fett	8.28 g	46.99 g
- davon ges. Fettsäuren	2.10 g	11.94 g
Kohlenhydrate	9.22 g	52.30 g
- davon Zucker	1.71 g	9.69 g
Eiweiss	8.61 g	48.87 g
Salz	0.461 g	2.616 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen.

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



### Kartoffeln halbieren

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

Gewaschene **Kartoffeln** halbieren und auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



### Hacktätschli zubereiten

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Pankomehl**, **Senf**, **Worcester Sauce**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ordentlich vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 10 [20] **Hacktätschli** formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein zweites mit Backpapier belegtes Backblech legen.



### Backen

Das **Kartoffelblech** in den Ofen geben. Das Blech mit den **Hacktätschli** über den **Kartoffeln** einschieben. Für 20 – 22 Min. backen.



### Polpette fertigstellen

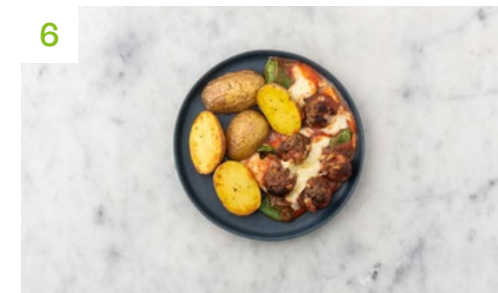
Nach Ende der Garzeit das Blech mit den **Hacktätschli** aus dem Ofen nehmen und die **Hacktätschli** in einer Auflaufform mit **Babyspinat**, **Sugo**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Den **Mozzarella** grob zupfen und darauf verteilen.



### Polpette backen

Auflaufform neben den **Kartoffeln** aufs Blech geben und alles zusammen für weitere 10 – 12 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen und der **Spinat** zusammengefallen ist.



### Anrichten

**Kartoffeln** auf Teller verteilen und die **Polpette** daneben anrichten.

### En Guete!

#### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!







# Polpette. Italian meatballs

in tomato and spinach sauce, served with new potatoes

High protein Not much preparation 35-45 minutes • 3.601 kj/861 kcal • Cook on day 2

29



HelloFresh mixed minced meat



Mainly waxy potatoes



Tomato sugo



Baby spinach



Mozzarella



Medium hot mustard



Worcester sauce



Panko breadcrumbs



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

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

2 baking trays with baking paper, 1 large bowl and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomato sauce <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Medium-hot mustard <b>9</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko breadcrumbs <b>15</b>	1 x 30 g	1 x 50 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	635 kJ/152 kcal	3.601 kJ/861 kcal
Fat	8.28 g	46.99 g
- incl. saturated fats	2.10 g	11.94 g
Carbohydrate	9.22 g	52.30 g
- incl. sugar	1.71 g	9.69 g
Protein	8.61 g	48.87 g
Salt	0.461 g	2.616 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7** Milk (including lactose) **9** Mustard **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



### 1 Cut potatoes in half

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the washed potatoes in half and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* on one half of a baking tray lined with baking paper.



### 2 Prepare meatballs

In a large bowl, mix the minced meat, Panko breadcrumbs, mustard, Worcester sauce, salt\* and pepper\* together until well blended.

Form 10 [20] meatballs from the minced meat mixture and place on a second baking tray lined with baking paper, spacing them slightly apart.



### 3 Bake

Put the potato tray in the oven.

Place the tray with the meatballs above the one with the potatoes. Bake for 20-22 min.



### 4 Finish the polpette

At the end of the cooking time, remove the tray with the meatballs from the oven and mix the meatballs in an oven dish with baby spinach, sugo, salt\* and pepper\*.

Roughly pick the **mozzarella** apart and spread it over the top.



### 5 Bake the polpette

Place the oven dish next to the potatoes on the baking tray and bake everything together for another 10-12 min. until the cheese has melted and the spinach has broken down.



### 6 Serve

Apportion potatoes onto plates with the polpette next to them.

**Bon appetit!**

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!







# Polpette ! Boulettes de viande hachée à l'italienne, sauce tomate et épinards, pommes de terre

Hautement protéiné Préparation rapide 35 – 45 minutes • 3.601 kj/861 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Mélange de viande hachée HelloFresh



Pommes de terre à chair ferme



Sugo de tomates



Pousses d'épinards



Mozzarella



Moutarde mi-forte



Sauce Worcester



Farine panko



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, sel\*, poivre\*



# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

2 plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé, 1 saladier et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Sauce tomate <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Moutarde mi-forte <b>9</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko <b>15</b>	1 x 30 g	1 x 50 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	635 kJ/152 kcal	3.601 kJ/861 kcal
Lipides	8.28 g	46.99 g
- dont acides gras saturés	2.10 g	11.94 g
Glucides	9.22 g	52.30 g
- dont sucre	1.71 g	9.69 g
Protéines	8.61 g	48.87 g
Sel	0.461 g	2.616 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **7** lait (y compris le lactose) **9** moutarde **14** dioxydes de soufre et sulfites **15** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## 1 Couper les pommes de terre en deux

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Laver les **potatoes**, puis les couper en deux et les placer sur la moitié d'une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile\***, **saler\*** et **poivrer\***.



## 2 Préparer les boulettes

Dans un saladier, mélanger soigneusement la **viande hachée**, la **farine panko**, la **moutarde**, la **sauce Worcester**, le **sel\*** et le **poivre\***.

Former 10 [20] **boulettes de viande hachée** avec la masse de viande hachée et les placer sur une deuxième plaque recouverte de papier de cuisson en les espaçant légèrement.



## 3 Cuisson au four

Mettre la plaque à pommes de terre au four.

Enfourner la plaque avec les **boulettes de viande hachée** au-dessus des **potatoes**. Cuire 20 à 22 min.



## 4 Terminer les polpette

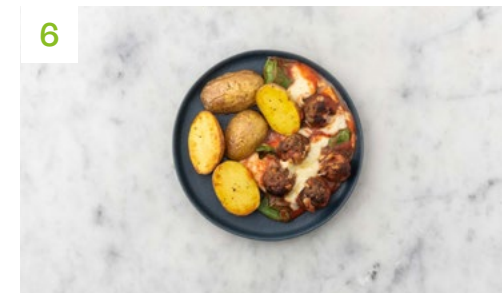
À la fin du temps de cuisson, retirer la plaque avec les boulettes de viande hachée du four et mélanger les boulettes dans un moule à gratin avec les **pousses d'épinard**, le **sugo**, le **sel\*** et le **poivre\***.

Couper grossièrement la **mozzarella** et la répartir sur le dessus.



## 5 Cuire les polpette

Placer le plat à côté des **potatoes** sur la plaque et faire cuire le tout pendant 10 à 12 min supplémentaires, jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu et que les **épinards** se soient ramollis.



## 6 Dresser

Répartir les pommes de terre sur les assiettes et dresser les polpette à côté.

## Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

