

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

High Protein Family 10 Min. Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 839 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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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	1 x 200 g	2 x 200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko-Mehl 15)	1 x 30 g	1 x 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. 570 g)
Brennwert	618 kJ/ 148 kcal	3509 kJ/ 839 kcal
Fett	7.93 g	44.99 g
- davon ges. Fettsäuren	2.05 g	11.64 g
Kohlenhydrate	9.20 g	52.20 g
- davon Zucker	1.46 g	8.29 g
Eiweiss	8.52 g	48.37 g
Salz	0.447 g	2.536 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!)



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**, **Panko-Mehl**, **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

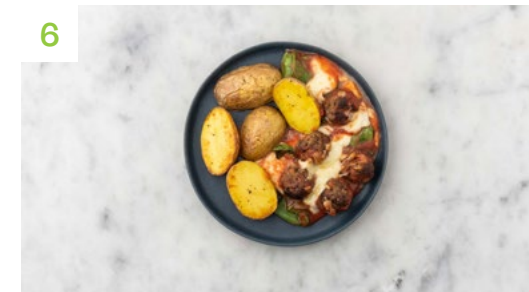
Nach Ende der Garzeit das Blech mit den **Hacktätschli** aus dem Ofen nehmen und die **Hacktätschli** in einer Auflaufform mit **Babyspinat**, **Sugo**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

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!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Polpette! Italian meatballs

in tomato and spinach sauce, served with new potatoes

High protein Family 10 min. preparation 35-45 minutes • 839 kcal • Cook on day 2

29



HelloFresh 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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

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 sugo	1 x	200 g	2 x	200 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Panko breadcrumbs 15)	1 x	30 g	1 x	50 g

**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. 570 g)
Calories	618 kJ/ 148 kcal	3509 kJ/ 839 kcal
Fat	7.93 g	44.99 g
- incl. saturated fats	2.05 g	11.64 g
Carbohydrate	9.20 g	52.20 g
- incl. sugar	1.46 g	8.29 g
Protein	8.52 g	48.37 g
Salt	0.447 g	2.536 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 **15**) Wheat

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



1 Cut the 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 the meatballs

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

Form 10 [20] meatballs from the minced meat mixture and put them 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

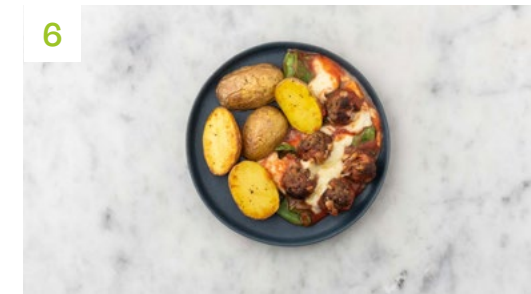
At the end of the cooking time, remove the tray with the meatballs from the oven and mix the meatballs in an oven dish with the baby spinach, sugo, salt* and pepper*.

Pluck the mozzarella into pieces and spread it on top.



5 Bake the polpette

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



6 Serve

Apportion the potatoes onto plates with the polpette next to them.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/





Polpette ! Boulettes de viande hachée à l'italienne avec une sauce tomate-épinards et des pommes de terre

Hautement protéiné **Famille** Préparation rapide 35 – 45 minutes • 839 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Mélange de viande hachée HelloFresh



Pommes de terre



Sugo de tomates



Pousses d'épinards



Mozzarella



Moutarde mi-forte



Sauce Worcester



Farine panko



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

C'est parti

Laver les légumes.

Les bases de votre cuisine *

huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

2 plaques de four avec du papier sulfurisé, 1 saladier et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 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	1 x 200 g	2 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko 15)	1 x 30 g	1 x 50 g

**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. 570 g)
Valeur calorique	618 kJ/ 148 kcal	3509 kJ/ 839 kcal
Lipides	7,93 g	44,99 g
- dont acides gras saturés	2,05 g	11,64 g
Glucides	9,20 g	52,20 g
- dont sucre	1,46 g	8,29 g
Protéines	8,52 g	48,37 g
Sel	0,447 g	2,536 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**) céleri **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 chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Laver les pommes de terre, puis les couper en deux et les placer sur la moitié d'une plaque de four 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 avec la masse de viande hachée et les placer sur une deuxième plaque recouverte de papier sulfurisé 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 pommes de terre.

Faire cuire 20 à 22 min.



4 Terminer les polpette

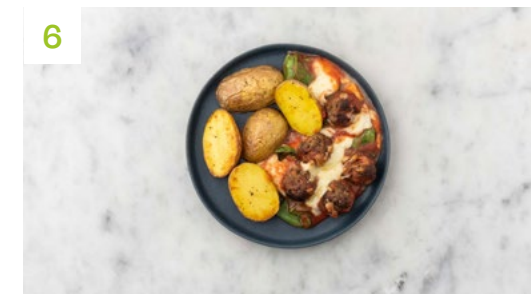
À la fin du temps de cuisson, retirer la plaque avec les boulettes de viande du four et mélanger les boulettes dans un moule à gratin avec les pousses d'épinard, le sugo, le sel* et le poivre*.

Couper grossièrement la mozzarella et la répartir sur le dessus.



5 Cuire les polpette

Placer le plat à côté des pommes de terre 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 !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

