

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

Family 10 Min. Vorbereitung High Protein unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 604 kcal • Tag 2 kochen

24



vorw. festk. Kartoffeln



Tomatensugo



Babyspinat



Mozzarella



mittelscharfer Senf



Worcester Sauce



Panko-Mehl



HelloFresh gemischtes  
Gehacktes



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
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 <b>7</b> )	1 x 125 g	2 x 125 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko-Mehl <b>15</b> )	1 x 25 g	1 x 50 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 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. 480 g)
Brennwert	531 kJ/ 127 kcal	2529 kJ/ 604 kcal
Fett	5.9 g	28.1 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	9.8 g
Kohlenhydrate	10.4 g	49.8 g
– davon Zucker	1.7 g	8 g
Eiweiss	6.6 g	31.5 g
Salz	0.38 g	1.8 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

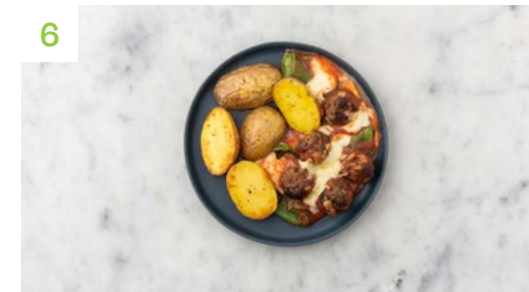
Nach Ende der Garzeit das Blech mit den **Hacktätschli** aus dem Ofen nehmen und die **Hacktätschli** in einer Auflaufform mit **Babyspinat**, **Sugo**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Polpette! Italian meatballs

in tomato and spinach sauce with roast potatoes

Family 10 min. preparation High protein 35–45 minutes • 604 kcal • Cook on day 2

24



Mainly waxy potatoes



Tomato sugo



Baby spinach



Mozzarella



Medium-hot mustard



Worcester sauce



Panko breadcrumbs



HelloFresh mince



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, oil\*, pepper\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
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 <b>7</b> )	1 x	125 g	2 x	125 g
Medium-hot mustard <b>9</b> )	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Panko breadcrumbs <b>15</b> )	1 x	25 g	1 x	50 g
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 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. 480 g)
Calories	531 kJ/127 kcal	2529 kJ/604 kcal
Fat	5.9 g	28.1 g
– of which saturated fats	2.1 g	9.8 g
Carbohydrate	10.4 g	49.8 g
– of which sugar	1.7 g	8 g
Protein	6.6 g	31.5 g
Salt	0.38 g	1.8 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.

Put 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 down.



## 6 Serve

Apportion the potatoes onto plates with the polpette alongside.

**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](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Polpette ! Boulettes de viande italiennes à la sauce tomate et épinards, accompagnées de pommes de terre au four

Famille Préparation en 10 min Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 604 kcal • Cuisiner au 2e jour

24



Pommes de terre  
à chair ferme



Sauce tomate



Pousse d'épinards



Mozzarella



Moutarde mi-forte



Sauce Worcester



Panko



Mélange de viande hachée  
HelloFresh



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, huile\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

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

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
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 <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Farine Panko <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 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. 480 g)
Valeur calorique	531 kJ/ 127 kcal	2529 kJ/ 604 kcal
Lipides	5,9 g	28,1 g
- dont acides gras saturés	2,1 g	9,8 g
Glucides	10,4 g	49,8 g
- dont sucre	1,7 g	8 g
Protéines	6,6 g	31,5 g
Sel	0,38 g	1,8 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)** céréali **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).

Couper les pommes de terre lavées en deux et, sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, les mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.



### 2 Préparer les boulettes de viande

Dans un saladier, bien mélanger la viande hachée, la panko, la moutarde, la sauce Worcester, du sel\* et du poivre\*.

À partir du mélange à base de viande hachée, former 10 [20] boulettes et les déposer sur une deuxième plaque de four recouverte de papier sulfurisé, en laissant un peu d'espace entre les boulettes.



### 3 Cuisson au four

Enfourner la plaque contenant les pommes de terre.

Enfourner la plaque avec la viande hachée au-dessus des pommes de terre. Faire cuire pendant 20 à 22 min.



### 4 Terminer les polpette

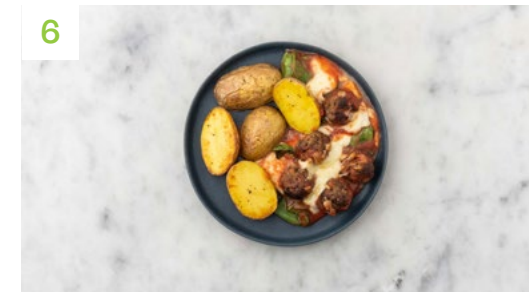
Une fois le temps de cuisson terminé, retirer la plaque de cuisson contenant la viande hachée du four et mélanger la viande hachée dans un moule à gratin avec les pousses d'épinards, la sauce tomate, le sel\* et le poivre\*.

Râper grossièrement la mozzarella et la répartir sur le dessus.



### 5 Faire cuire les polpette

Placer le moule à gratin à côté des pommes de terre sur la plaque de cuisson et faire cuire le tout pendant 10 à 12 min supplémentaires, jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les épinards aient réduit.



### 6 Dresser

Répartir les pommes de terre dans des assiettes et disposer 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

