



Überbackenes Baguette gefüllt mit Bolognese

30 – 40 Minuten • 811 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Ciabatta-Brot



Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Reibekäse aus Saland



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Zucker*, Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 grosse Bratpfanne

Zutaten 2 Personen

		2P
HelloFresh gemischtes		
Gehacktes	1 x	250 g
Ciabatta-Brot 15	1 x	250 g
Tomaten	1 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g
Reibekäse aus Saland 7	1 x	50 g
Tomatenmark	1 x	35 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	4 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. 470 g)
Brennwert	727 kJ/ 174 kcal	3393 kJ/ 811 kcal
Fett	8 g	37.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2.2 g	10.2 g
Kohlenhydrate	14.9 g	69.7 g
– davon Zucker	2.2 g	10.4 g
Eiweiss	9.1 g	42.4 g
Salz	0.49 g	2.31 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) **15** Weizen

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



Gemüse schneiden

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

Tomate grob würfeln.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Hackfleisch braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Hackfleisch, Zwiebeln und **Knoblauch** in der Bratpfanne ca. 5 Min. knusprig braten.

Mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, **Tomatenwürfel** hinzugeben und weitere 3 Min. braten.



Für die Sauce

Tomatenmark hinzugeben, umrühren und 1 weitere Min. mitbraten.

Bratpfanne mit 150 ml **Wasser*** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Zum Schluss mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Brot vorbereiten

Aus dem **Ciabatta** über die gesamte Länge einen Keil ausschneiden, herausnehmen und mit einem Löffel noch etwas mehr **Teig** entfernen, damit genügend Platz zum **Füllen** ist.

Ciabatta grosszügig mit der **Bolognese** füllen und mit **Reibekäse** bestreuen.



Brot aufbacken

Gefülltes **Ciabatta** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen 5 – 6 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen und das **Ciabatta** von unten knusprig ist.



Anrichten

Fertig gebackenes **Ciabatta** nach Belieben portionieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Baked ciabatta with bolognese filling

30–40 minutes • 811 kcal • Cook on day 2



HelloFresh mince



Ciabatta



Tomatoes



Red onion



Garlic clove



Grated cheese from Saland



Tomato purée



“Hello Buon Appetito”
spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, sugar*, pepper*, oil*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper and 1 large frying pan

Ingredients for 2 persons

		2P
HelloFresh mince	1 x	250 g
Ciabatta 15)	1 x	250 g
Tomatoes	1 x	100 g
Red onion	1 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g
Grated cheese from Saland 7)	1 x	50 g
Tomato purée	1 x	35 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 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. 470 g)
Calories	727 kJ/174 kcal	3393 kJ/811 kcal
Fat	8 g	37.3 g
- of which saturated fats	2.2 g	10.2 g
Carbohydrate	14.9 g	69.7 g
- of which sugar	2.2 g	10.4 g
Protein	9.1 g	42.4 g
Salt	0.49 g	2.31 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) **15)** Wheat

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



1 Chop the vegetables

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

Coarsely dice the tomato.

Halve the onion and cut it into strips.

Finely chop the garlic.



2 Fry the mince

Heat 1 tbsp. oil* in a large frying pan on a medium heat.

Fry the mince, onions and garlic for about 5 min. until crispy.

Season with "Hello Buon Appetito", salt* and pepper*, add the diced tomatoes and fry for another 3 min.



3 For the sauce

Add the tomato purée, stir and fry for another 1 min.

Deglaze the pan with 150 ml water* and simmer for 2–3 min. until the sauce has thickened. Finally, season with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



4 Prepare the bread

Cut a wedge out of the ciabatta along its entire length and remove more of the inside with a spoon to make room for the filling.

Fill the ciabatta generously with the bolognese and sprinkle with grated cheese.



5 Crisp up the bread

Put the filled ciabatta on a baking tray lined with baking paper in the preheated oven for 5–6 min. until the cheese has melted and the bottom of the baguette is crispy.



6 Serve

Apportion the finished ciabatta onto plates as required and enjoy.

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/





Baguette gratinée fourrée à la bolognaise

30 - 40 minutes • 811 kcal • Cuisiner au 2e jour



303



Mélange de viande
hachée HelloFresh



Pain ciabatta



Tomates



Oignon rouge



Gousse d'ail



Fromage râpé de Saland



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basique de votre cuisine*

Eau*, sucre*, poivre*, huile*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé et 1 grande poêle

Ingrédients pour 2 personnes

	2 portions	
Mélange de viande hachée	1 x	250 g
HelloFresh		
Pain ciabatta 15	1 x	250 g
Tomates	1 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	4 g
Fromage râpé de Saland 7	1 x	50 g
Concentré de tomates	1 x	35 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x	4 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. 470 g)
Valeur calorique	727 kJ/ 174 kcal	3393 kJ/ 811 kcal
Lipides	8 g	37,3 g
- dont acides gras saturés	2,2 g	10,2 g
Glucides	14,9 g	69,7 g
- dont sucre	2,2 g	10,4 g
Protéines	9,1 g	42,4 g
Sel	0,49 g	2,31 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 (comprenant du lactose) **15**) blé

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



Couper les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les tomates en gros dés.

Couper l'oignon en deux puis en tranches.

Hacher finement l'ail.



Faire cuire la viande hachée

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs d'huile.

Faire dorer la viande hachée, les oignons et l'ail dans la poêle pendant environ 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Assaisonner avec le « Hello Buon Appetito », du sel* et du poivre*, ajouter les dés de tomates et faire cuire encore 3 min.



Pour la sauce

Ajouter le concentré de tomates, remuer et faire revenir encore 1 minute.

Déglacer la poêle avec 150 ml d'eau* et laisser mijoter 2 à 3 min jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Pour finir, assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.



Préparer le pain

Découper le haut du pain ciabatta sur toute sa longueur, le retirer et enlever un peu plus de mie à l'aide d'une cuillère afin d'avoir suffisamment de place pour mettre la farce.

Remplir généreusement le pain ciabatta de bolognaise et parsemer de fromage râpé.



Faire cuire le pain

Déposer le pain ciabatta garni sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé dans le four préchauffé et cuire 5 à 6 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain ciabatta soit croustillant dessous.



Dresser

Une fois le pain ciabatta cuit, le couper comme souhaité et déguster.

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/

