



Überbackenes Ciabatta 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.



Ciabatta 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.



Ciabatta 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!

