

# Mozzarella-Meatballs auf Penne in Rüebl-Tomatensauce

Family 30 – 40 Minuten • 926 kcal • Tag 2 kochen



Penne



Zwiebel



Knoblauchzehe



Rüebl



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



stückige Tomaten



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Mozzarella

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	0.5 x 25 g**	1 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 2 g	2 x 2 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Mozzarella <b>7)</b>	1 x 125 g	2 x 125 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	679 kJ/ 162 kcal	3874 kJ/ 926 kcal
Fett	4.5 g	25.8 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	10.8 g
Kohlenhydrate	20.7 g	118.1 g
– davon Zucker	3.2 g	18.4 g
Eiweiss	8.2 g	46.9 g
Salz	0.62 g	3.56 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!)



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Die Hälfte des **Mozzarella**s in 6 [12] ca. 1 cm Würfeln schneiden. Restlichen **Mozzarella** fein hacken.

In einer grossen Schüssel Hälfte [gesamtes]

**Panko-Mehl**, **Hackfleisch**, Hälfte „Hello Buon Appetito“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 6 [12] flache **Patties** formen, jeweils 1 **Mozzarellawürfel** in die Mitte geben und mit der **Fleischmasse** umhüllen.



## Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## Hacktätschli anbraten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Hacktätschli** 4 – 5 Min. rundum anbraten, bis sie bräunen. Aus der Pfanne nehmen.

In der Zwischenzeit **Rüebli** grob raspeln.



## Für die Sauce

Bratpfanne aus Schritt 3 erneut erhitzen. **Zwiebeln**, **Rüebli** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Bratpfanneninhalte** mit **gehackten Tomaten**, restlichem „Hello Buon Appetito“, „Hello Harissa“ und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** ablöschen.

**Tomatensauce** ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

**Hacktätschli** in den letzten 5 Min. mitgaren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Mit dem Rezept fortfahren.



## Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen.

**Pasta** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgiessen.



## Anrichten

**Penne** auf tiefe Teller verteilen und mit der **Sauce** toppen. **Hacktätschli** darüber geben und mit restlichem **Mozzarella** bestreuen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [http://www.hellofresh.ch/freunde ein!](http://www.hellofresh.ch/freunde ein)

