

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

Wenig Vorbereitung 35 – 45 Minuten • 3764 kj/900 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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

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 500 g	1 x 800 g
Tomatensugo <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Babyspinat	1 x 75 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	2 x 10 ml
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko-Mehl <b>15</b>	1 x 30 g	1 x 100 g
Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	597 kJ/143 kcal	3764 kJ/900 kcal
Fett	7.47 g	47.03 g
- davon ges. Fettsäuren	1.90 g	11.94 g
Kohlenhydrate	9.55 g	60.18 g
- davon Zucker	1.60 g	10.10 g
Eiweiss	7.97 g	50.19 g
Salz	0.418 g	2.632 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite **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**, **Pankomehl**, **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

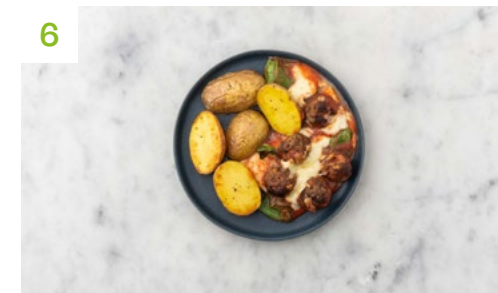
Nach Ende der Garzeit das Blech mit den **Hacktätschli** aus dem Ofen nehmen und die **Hacktätschli** in einer Auflaufform mit **Babyspinat**, Sugo, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Den **Mozzarella** grob zupfen und darauf verteilen.



### Polpette backen

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



# Polpette. Italian meatballs

in tomato and spinach sauce, served with new potatoes

Not much preparation 35-45 minutes • 3.764 kj/900 kcal • Cook on day 2

29



HelloFresh mixed  
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

Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

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 500 g	1 x 800 g
Tomato sauce <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Baby spinach	1 x 75 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	2 x 10 ml
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko breadcrumbs <b>15</b>	1 x 30 g	1 x 100 g
Oil*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	597 kJ/143 kcal	3.764 kJ/900 kcal
Fat	7.47 g	47.03 g
- incl. saturated fats	1.90 g	11.94 g
Carbohydrate	9.55 g	60.18 g
- incl. sugar	1.60 g	10.10 g
Protein	7.97 g	50.19 g
Salt	0.418 g	2.632 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 **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat.

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



## 1 Cut 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 meatballs

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

Form 10 [20] meatballs from the minced meat mixture and place 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 on an oven dish with baby spinach, sugo, salt\* and pepper\*.

Roughly pick the mozzarella apart and spread it over the top.



## 5 Bake the polpette

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



## 6 Serve

Apportion potatoes onto plates. Arrange 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 hachée à l'italienne, sauce tomate et épinards, pommes de terre grenaille

Préparation rapide 35 - 45 minutes - 3.764 kj/900 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



HelloFresh Haché  
mélange Pommes de



terre à chair ferme



Sugo de tomates



Pousses d'épinard



Mozzarella



Moutarde mi-forte



Sauce Worcester



Farine panko



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 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 500 g	1 x 800 g
Sauce tomate <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 75 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	2 x 10 ml
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Panko <b>15</b>	1 x 30 g	1 x 100 g
Huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	597 kJ/143 kcal	3.764 kJ/900 kcal
Lipides	7.47 g	47.03 g
- dont acides gras saturés	1.90 g	11.94 g
Glucides	9.55 g	60.18 g
- dont sucre	1.60 g	10.10 g
Protéines	7.97 g	50.19 g
Sel	0.418 g	2.632 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** moutarde **14** dioxydes de soufre et sulfites **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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Laver les pommes de terre, puis les couper en deux et les placer sur la moitié d'une plaque de four recouverte de papier de cuisson. 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 hachée avec la masse de viande hachée et les placer sur une deuxième plaque recouverte de papier de cuisson 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. Cuire 20 à 22 min.



## 4 Terminer le polpette

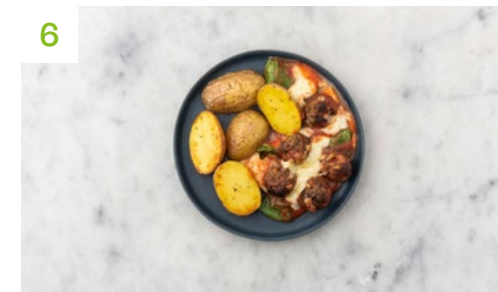
À la fin du temps de cuisson, retirer la plaque avec les boulettes de viande hachée du four et mélanger les boulettes dans un moule à gratin avec les pousses d'épinard, le sugo, le sel\* et le poivre\*.

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

Dresser les pommes de terre dans les assiettes. Dresser les boulettes 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) !

