

# Kapern-Rinderhackbällchen in Tomatensoße mit Babyspinat auf Kräuter-Stampf

unter 650 Kalorien High Protein 30 – 40 Minuten • 629 kcal • Tag 2 kochen

37



Rinderhackfleisch



Kapern



Panko-Mehl



mittelscharfer Senf



stückige Tomaten



Gemüsebrühpulver



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



mehlig. Kartoffeln



Babyspinat

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 großen Topf, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Kapern	35 g	35 g	70 g
Panko-Mehl (15)	25 g	25 g	25 g
mittelscharfer Senf (9)	10 ml	10 ml	20 ml
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gemüsebrühpulver (10)	8 g	12 g	16 g
rote Zwiebel (DE)	1	1	2
Knoblauchzehe (ES)	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
mehligk. Kartoffeln	500 g	800 g	1000 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 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. 750 g)
Brennwert	352 kJ/84 kcal	2634 kJ/629 kcal
Fett	3,6 g	27,1 g
- davon ges. Fettsäuren	1,4 g	10,4 g
Kohlenhydrate	8,3 g	62,4 g
- davon Zucker	1,7 g	12,5 g
Eiweiß	4,1 g	31 g
Salz	0,67 g	5,03 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



20610-01-3-DE54532771A-19-30-37

1



## Für den Stampf

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Kartoffeln** schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Salz\*** hinzugeben und aufkochen lassen.

**Kartoffeln** in den Topf geben und 12 – 14 Min. weich garen. Durch ein Sieb abschütten und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.

2



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Kapern** durch ein Sieb abgießen.

In einer großen Pfanne mit Deckel 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\*** erhitzen. **Kapern** und Hälfte **Zwiebeln** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel geben.

3



## Für die Hackbällchen

**Rinderhackfleisch**, **Senf**, **Panko-Mehl**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls in die große Schüssel geben und vermengen. Aus der **Masse** 6 [9 | 12] **Hackbällchen** formen.

Die Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen. **Hackbällchen** darin 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis einige Stellen gebräunt sind. Vorsichtig aus der Pfanne nehmen.

4



## Für die Soße

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen. Restliche **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 1 Min. anschwitzen.

**Pfanneninhalt** mit **stückigen Tomaten**, Hälfte **Gemüsebrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** ablöschen und aufkochen lassen.

**Spinat** unterheben.

**Hackbällchen** und ganzen **Oregano** in die **Soße** geben und abgedeckt 5 – 7 Min. köcheln lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.

5



## Für den Stampf

**Petersilie** fein hacken.

**Kartoffeln** zusammen mit aufgefangenem **Kochwasser\***, **Petersilie**, restliche **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Stampf** verarbeiten.

6



## Anrichten

**Oreganostiele** aus der **Tomatensoße** entfernen.

**Kartoffelstampf** auf Teller verteilen und die **Hackbällchen** in **Tomatensoße** darüber anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

