

Mediterrane Hacktätschli mit Tomatensauce, Kartoffelecken und Salat

40 – 45 Minuten • 3.322 kJ/794 kcal • Tag 2 kochen

1



HelloFresh Beef Gehacktes



Hirtenkäse



stückige Tomaten mit
Basilikum



Salatherz (Romana)



Tomaten



Joghurt



Drillinge



Mayonnaise



Gewürzmischung
"HelloMediterraneo"



Semmelbrösel



rote Zwiebel

Gut, im Haus zu haben

Rotweinessig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*,
Zucker*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

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

Was Du benötigst

2 grosse Schüsseln, 1 Auflaufform und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
stückige Tomaten mit Basilikum	1 x 400 g	2 x 400 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Drillinge	1 x 400 g	1 x 800 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	1 x 2 g	1 x 4 g
Semmelbrösel 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Rotweinessig* für Schritt 5	1 EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

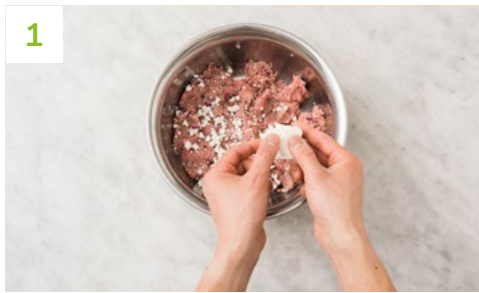
Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	406 kJ/97 kcal	3.322 kJ/794 kcal
Fett	4.65 g	38.12 g
- davon ges. Fettsäuren	0.63 g	5.18 g
Kohlenhydrate	7.40 g	60.60 g
- davon Zucker	2.27 g	18.59 g
Eiweiss	5.98 g	48.99 g
Salz	0.350 g	2.864 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senferzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).



Vorbereitung

Zwiebel abziehen, halbieren und fein hacken. In einer grossen Schüssel **HelloFresh Beef Gehacktes** mit der Hälfte der **Zwiebelwürfel** und den **Semmelbröseln** mischen. Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen zum **Hackfleisch** in die Schüssel **bröseln**, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, gründlich vermengen und 6 [12] gleich grosse **Hacktätschli** formen.



Für Den Salat

Salatherz vierteln, Strunk entfernen, **Salat** klein schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden. Restlichen **Hirtenkäse** in 1 cm grosse Würfel schneiden und in eine grosse Schüssel geben.



Sauce Zubereiten

Hacktätschli in die Auflaufform setzen. Die **Tomatensauce** mit der **Gewürzmischung** und den restlichen **Zwiebelwürfeln** vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und über die **Hacktätschli** in die Auflaufform geben.



Salat Zubereiten

Tomatenspalten und **Salat** zum **Hirtenkäse** in die grosse Schüssel geben. **Joghurt**, **Mayonnaise** und nach Belieben 1 EL [2 EL] **Rotweinessig*** zum **Salat** geben und gut vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Kartoffeln Backen

Kartoffeln je nach Grösse vierteln oder achteln. Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Sowohl die **Kartoffeln** als auch die **Hacktätschli** für 25 – 30 Min. im Ofen backen, bis die **Kartoffeln** weich und die **Hacktätschli** durchgegart sind.



Anrichten

Kartoffelspalten auf Teller verteilen. **Hacktätschli** und **Salat** dazu anrichten und mit **Tomatensauce** geniessen.

En Guete!

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

2 grands saladiers, 1 moule à gratin et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage en saumure 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates en morceaux au basilic	1 x 400 g	2 x 400 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre grenailles	1 x 400 g	1 x 800 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x 2 g	1 x 4 g
Chapelure 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Huile d'olive* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Huile d'olive* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

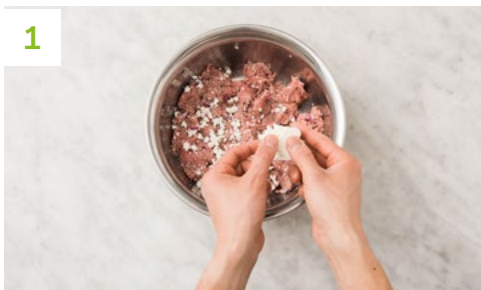
Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	406 kJ/97 kcal	3 322 kJ/794 kcal
Graisse	4.65 g	38.12 g
- dont acides gras saturés	0.63 g	5.18 g
Glucides	7.40 g	60.60 g
- dont sucre	2.27 g	18.59 g
Protéines	5.98 g	48.99 g
Sel	0.350 g	2.864 g

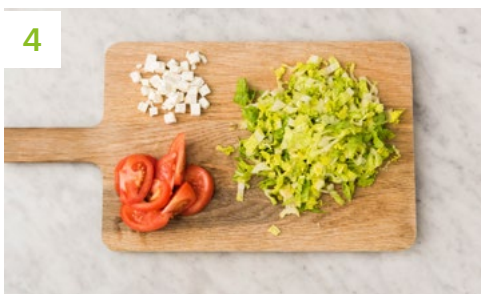
Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)



Préparation

Peler l'**oignon**, couper en deux, hacher finement. Dans un grand saladier, mélanger la **viande de bœuf hachée HelloFresh** avec la **moitié** des dés d'**oignon** et la **chapelure**. Émietter la moitié du **fromage en saumure** avec les doigts dans la **viande hachée, saler* et poivrer*, bien mélanger et former 6 [12] boulettes de viande** de même taille.



Pour la salade

Couper la **laitue** en quatre, enlever le pédoncule, couper les feuilles en petits morceaux. Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en quartiers. Couper le reste du **fromage en saumure** en dés d'1 cm et mettre dans un grand saladier.



Préparer la sauce

Placer les **boulettes de viande** dans le moule à gratin. Mélanger la **sauce tomates** au mélange d'**épices** et au reste des dés d'**oignon, saler* et poivrer*** et répartir sur les **boulettes de viande dans le moule à gratin**.



Préparer la salade

Ajouter les quartiers de **tomate** et la **salade** au **fromage en saumure** dans le grand saladier. Ajouter du **yogourt**, de la **mayonnaise** et, **selon les goûts, 1 cs [2 cs]** de vinaigre de vin rouge* à la salade et mélanger. Assaisonner avec du **sel***, du **poivre*** et 1 pincée de **sucre***.



Cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quatre ou en huit selon leur taille. Disposer les **potatoes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Faire cuire les **potatoes** et les **boulettes de viande** au four 25 à 30 min. jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et les **boulettes** bien cuites.



Dresser

Dresser les **potatoes** dans les assiettes. Garnir des **boulettes de viande** et de la **salade** et déguster avec de la **sauce tomate**.

Bon appétit !