



# Überbackenes Baguette

gefüllt mit Bolognese

30 Minuten • 3195 kJ/764 kcal • Tag 2 kochen

303

ADD-ON



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Tomate



Käse-Mix



Steinofenbaguette



gemischtes Hackfleisch



Tomatenmark



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

Gut im Haus zu haben

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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Messbecher und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 Personen

	2P
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1
Knoblauchzehen <b>ES</b>	1
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1
Käse-Mix <b>7)</b>	50 g
Steinofenbaguette <b>15)</b>	1
gemischtes Hackfleisch	200 g
Tomatenmark	70 g
Wasser*, Öl*, Zucker*	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. 460 g)
Brennwert	694 kJ/166 kcal	3195 kJ/764 kcal
Fett	7,16 g	32,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,86 g	13,17 g
Kohlenhydrate	16,66 g	76,71 g
– davon Zucker	3,27 g	15,08 g
Eiweiß	8,08 g	37,22 g
Salz	0,950 g	4,376 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



### Gemüse schneiden

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

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



### Hackfleisch braten

**Tomate** halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomatenhälften** grob würfeln.

In einer Pfanne 1 EL **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

**Hackfleisch, Zwiebeln** und **Knoblauch** in die Pfanne geben und ca. 5 Min. knusprig braten.

Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Gewürzmischung** würzen, **Tomatenwürfel** hinzugeben und weitere 3 Min. braten.



### Für die Soße

**Tomatenmark** hinzugeben, umrühren und 1 weitere Min. mitbraten.

Pfanne mit 150 ml **Wasser\*** ablöschen und ca. 2 – 3 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Zum Schluss mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.



### Brot vorbereiten

Aus dem **Baguette** über die gesamte Länge einen Keil herausschneiden, herausnehmen und mit einem Löffel noch etwas mehr **Teig** entfernen, damit genügend Platz zum Füllen ist.

**Baguette** großzügig mit der **Bolognese** füllen und mit **Käse** bestreuen.



### Brot aufbacken

Gefülltes **Baguette** auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Ofen für 5 – 6 Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen und das **Baguette** von unten knusprig ist.



### Anrichten

Fertig gebackenes **Baguette** nach Belieben portionieren und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

