



# MEDITERRANE HACKBÄLCHEN

mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat

## KIDS HIT

# COOL!



Hirtenkäse



Rinderhackfleisch



stückige Tomaten  
mit Basilikum



Salatherz (Romana)



Tomate



Joghurt



Kartoffeln (Drillinge)



Weißweinessig



Gewürzmischung  
"HelloMediterraneo"



rote Zwiebel



Semmelbrösel

## Mahlzeit für Wissen



Ob Groß oder Klein: Jeder liebt unsere leckeren Fleischbällchen!  
Heute gibt es sie für Dich in einer besonderen Variante,  
abgeschmeckt mit den leckersten Kräutern der Mittelmeerküste:  
Oregano, Basilikum und Thymian.

Welche anderen Kräuter und Gewürze kennst Du noch?





HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch die **Hackbällchen** formen oder den **Käse** zerbröseln. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigt Ihr außerdem **2 große Schüsseln**, eine **Auflaufform**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



**1 HACKFLEISCH VERMENGEN**  
Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und fein hacken. In eine große Schüssel **Rinderhackfleisch**, **Semmelbrösel** und die  **Hälfte** der **Zwiebelwürfel** geben.

Die  **Hälfte** des **Hirtenkäses** mit den Händen zum **Hackfleisch** in die Schüssel bröseln, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken, vermengen und 9 [12] **Fleischbällchen** formen.



**4 FÜR DEN SALAT**  
**Salatherz** vierteln, Strunk entfernen und **Salat** klein schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden. Restlichen **Hirtenkäse** in 1 cm große Würfel schneiden und in eine zweite große Schüssel geben. **Tomatenspalten** und **Salat** zugeben.

Mit **Joghurt**, **Weißweinessig**, **Salz\***, **Zucker\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



**2 KARTOFFELN VORBEREITEN**  
Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



**5 ANRICHTEN**  
**Hackbällchen** mit **Tomatensoße** auf Teller verteilen. **Kartoffeln** und **Salat** dazu anrichten und genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
Rinderhackfleisch	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	38 g	50 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g
stückige Tomaten mit Basilikum (Pkg.)	1½ 🍷	2
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g
Salatherz (Romana)	1	2
Tomate ES   NL	1	2
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	200 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	24 ml
Olivenöl*	1½ 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	386 kJ/92 kcal	3305 kJ/790 kcal
Fett	5 g	42 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	16 g
Kohlenhydrate	7 g	59 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	5 g	40 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	0 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!