

# MARLEY SPOON



## Saftiges Hackbällchensandwich

mit Käse und Tomatensauce



30-40min



2 Personen

Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten wurde das „Meatball Sub“ von italienischen Einwanderern einst erfunden und weiß uns heute auch hierzulande zu begeistern! Gefüllt wird das knusprige Brötchen mit saftigen Hackfleischbällchen in einer fruchtigen Tomatensauce mit geschmolzenem Käse. Zu Recht ein Klassiker!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 200g passierte Tomaten
- 1 Päckchen Tomatenketchup <sup>9</sup>
- 1 Packung Pizzakäse <sup>7</sup>
- 2 Baguettebrötchen <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- kleiner Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

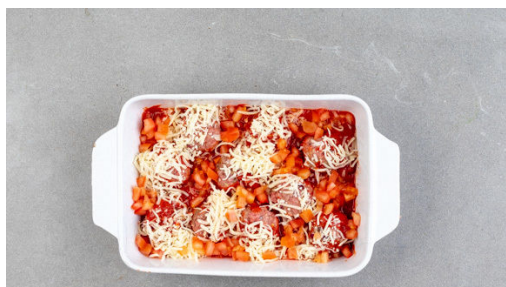
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 814.0kcal, Fett 40.6g, Eiweiß 49.5g, Kohlenhydrate 59.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



### 4. Hackbällchen überbacken

Die **Hackbällchen** in eine Auflaufform geben, mit **Tomatensauce** übergießen und mit dem **Käse** bestreuen. Die **Tomatenwürfel** um die **Fleischbällchen** verteilen, dann im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Hackbällchen** gar sind.



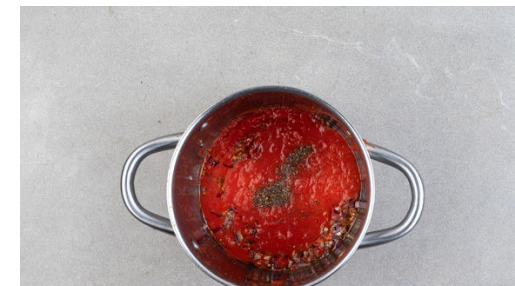
### 2. Hackbällchen formen

Das **Hackfleisch** mit der **1/2 der Zwiebeln** und dem **Senf** verkneten, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und noch einmal gut durchkneten. Mit einem Esslöffel Portionen abstechen und mit den Händen insgesamt ca. **10 gleich große Fleischbällchen** formen.



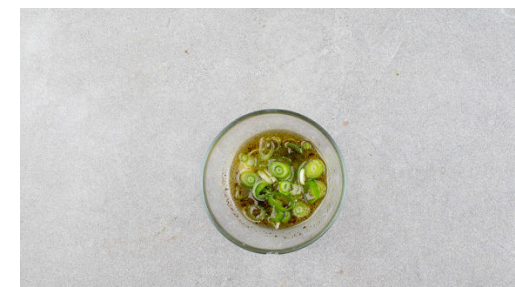
### 5. Brötchen aufbacken

Die **Baguettebrötchen** aufschneiden, aber nicht ganz durchschneiden und aufgeklappt mit der Außenseite nach oben auf einem Backrost knusprig und goldbraun aufbacken.



### 3. Tomatensauce kochen

Die **restlichen Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl 1-2Min. anschwitzen, dann mit den **passierten Tomaten** ablöschen und den **Ketchup** unterrühren. Die **Sauce** 5Min. sanft köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Dressing anrühren

1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig und 1-2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die **1/2 der Lauchzwiebeln** unterrühren. Die **Brötchen** mit dem **Salat**, den **restlichen Lauchzwiebeln** und den **Hackbällchen samt Sauce** füllen. Den **restlichen Salat** mit dem **Dressing** mischen und zu den **Hackbällchensandwiches** servieren.