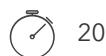




Sandwich mit Fleischbällchen

in Marinara-Sauce und Rucola



20-30min



2 Personen

Die Marinara-Sauce ist eine traditionelle Tomaten-Sauce aus Neapel. Der dicke Sud aus frischen Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und frischen Kräutern ist das Komfort-Food für alle Liebhaber von italienischem Essen. Aber aufgepasst! Heute gibt es dazu statt Pasta ein Sandwich mit Fleischbällchen und knackigem Rucola.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Kalamata Oliven ohne Stein
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Baguettebrötchen¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 italienischer Hartkäse⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 24.9g, Kohlenhydrate 63.5g, Eiweiß 36.3g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Würfel schneiden, die **Hälfte** davon vorerst zur Seite stellen. Den **Knoblauch** ebenso schälen und fein würfeln. Die **Oliven** halbieren.



2. Sauce ansetzen

Die **Hälfte der gehackten Zwiebeln** mit dem **Knoblauch** und **Oliven** in 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. auf niedriger Hitze in einem mittelgroßen Topf anschwitzen, dann mit den **passierten Tomaten** ablöschen und die **Kapern mit Flüssigkeit** dazu geben. Bei geringer Hitze ca. 5-6Min. leicht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleischbällchen formen

Die **andere Hälfte der gehackten Zwiebeln** nun mit dem **Fleisch** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. **10-12 kleine Bällchen** formen und mit den Händen etwas flach drücken.



4. Fleischbällchen garen

Nun die **Hackbällchen** für ca. 5-6Min. in der **Tomatensauce** mit Deckel gar ziehen lassen, dann nochmals ca. 3-4Min. ohne Deckel köcheln lassen.



5. Rucola schneien

Inzwischen den Grillbackofen auf 250°C vorheizen. Den **Rucola** trocknen und mit dem Messer grob schneiden. Den **Hartkäse** mit einem Sparschäler abschälen.



6. Sandwich belegen

Die **Baguettebrötchen** längs bis zur Hälfte aufschneiden und im Ofen ca. 2-3Min. aufbacken. Die **Fleischbällchen** mit der **Sauce im Brötchen** verteilen und mit dem **Salat** und **Käse** garniert servieren.