

MARLEY SPOON



„Meatball“ Sub mit vegetarischen Hackbällchen

und knusprigen Ofenchips



30-40min



2 Portionen

Ein Klassiker, der uns in das Land der unbegrenzten Möglichkeiten führt: Das „Meatball Sub“ wurde von italienischen Einwanderern an die Ostküste der USA gebracht. Gefüllt wird das Sandwich mit saftigen Bällchen aus veganem Hack, einer fruchtigen Tomatensauce und geschmolzenem Käse. Dazu gibt es knusprige Kartoffelchips.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Baguettebrötchen²
- 1 Knoblauchzehe
- 200g veganes Hackfleisch⁴
- 10g Basilikum
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 200g passierte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 890kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 118.6g, Eiweiß 33.0g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Mit 1EL Olivenöl, ca. **1EL Gewürzmischung** und 1 Prise Salz vermengen.



2. Kartoffeln rösten

Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 20-30Min. goldbraun rösten. Zwischendurch wenden, damit die **Kartoffeln** gleichmäßig bräunen. Die **Baguettebrötchen** in den ersten 4-5Min. mitbacken, herausnehmen und abkühlen lassen.



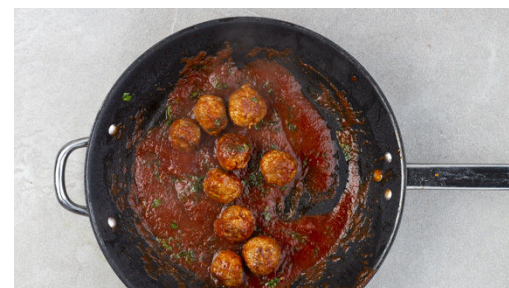
3. Hackbällchen formen

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **vegane Hack** mit der **½ des Knoblauchs** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten. Mit feuchten Händen etwa walnussgroße **Hackbällchen** formen.



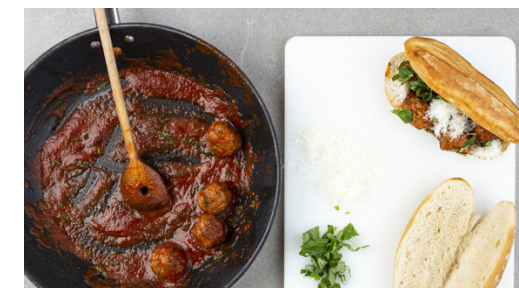
4. Hackbällchen braten

Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. rundum goldbraun anbraten. Während die **Hackbällchen** braten, einige **Basilikumblätter** für die **Garnitur** abzupfen und grob schneiden. Das **übrige Basilikum samt Stängeln** ebenfalls grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.



5. Sauce zubereiten

Die fertig gebratenen **Hackbällchen** aus der Pfanne nehmen, dann die **passierten Tomaten** in die Pfanne geben und mit 1 Prise Zucker, dem **restlichen Knoblauch** und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken. Das **Basilikum mit Stängeln** unterrühren. Die **Hackbällchen** dazugeben und 4-5Min. in der **Sauce** mitköcheln lassen. Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



6. Brötchen belegen

Die **Brötchen** horizontal auf-, aber nicht komplett durchschneiden. Mit den **Hackbällchen** und dem **Käse** belegen und nach Geschmack **Tomatensauce** dazugeben. Die **Sandwiches** mit dem **restlichen Basilikum** garnieren und mit den **Kartoffeln** servieren. Die **restliche Tomatensauce** als **Dip** dazu reichen.