

# Türkische Rinderhackfleisch-Pasta in Mezze-Tomatensoße mit Minz-Joghurt-Topping

Family Thermomix kocht • 1041 kcal • Tag 2 kochen

34



Rinderhackfleisch



Fusilli



Kirschtomaten (Dose)



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Minze



Petersilie



Schalotte



geriebter Oregano



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Sahnejoghurt



Hühnerbrühe



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fusilli <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Kirschtomaten (Dose)	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	10 g	12 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
gerebelter Oregano	0,5 g**	0,7 g**	1 g**
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 590 g)
Brennwert	736 kJ/176 kcal	4354 kJ/1041 kcal
Fett	5,2 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	15,2 g
Kohlenhydrate	23,4 g	138,3 g
– davon Zucker	7 g	41,3 g
Eiweiß	8,6 g	50,6 g
Salz	0,24 g	1,41 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 **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



## Für den Kräuter-Joghurt

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen.

**Kräuter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sahnejoghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Für die Soße

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

**Schalotte** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



## Dünsten

**Hackfleisch**, „Hello Mezze“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **Hackfleisch** mit dem Spatel etwas auflockern. Anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./Varoma/Reverse/Stufe 0,5** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Pasta kochen

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Fusilli** in das kochende **Wasser** geben und ca. 12 Min. bissfest garen. Danach **Fusilli** durch den Varoma-Behälter abgießen.



## Soße kochen

**Tomatenmark** und eine Prise **gerebelten Oregano**, in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

**Kirschtomaten**, **Hühnerbrühe**, 50 g **Wasser\***, eine Prise **gerebelten Oregano**, eine Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** kochen. **Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Fusilli** auf Teller verteilen.

**Hack-Tomaten-Soße** darüber geben und mit **Kräuter-Joghurt** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

