

Adana Hackfleischspieß

mit tomatigem Couscous und Joghurt-Dip

Zeit Sparen 20 – 30 Minuten • 822 kcal • Tag 2 kochen



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Petersilie, glatt



Tomatenmark



kleine Salatgurke



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Couscous



gemischtes Hackfleisch



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 großen Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	70 g	140 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 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. 470 g)
Brennwert	733 kJ/175 kcal	3438 kJ/822 kcal
Fett	7,4 g	34,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	12,9 g
Kohlenhydrate	17,7 g	83,2 g
– davon Zucker	3 g	13,9 g
Eiweiß	8,6 g	40,2 g
Salz	0,46 g	2,16 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: ZA: Südafrika **AR:** Argentinien

1



2



3



Für den Couscous

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. **Gehackter Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl**, Hälfte **Tomatenmark** und Hälfte „**Hello Mezze**“ darin 2 – 3 Min. anschwitzen. **Couscous** zugeben und vermengen.

Topfinhalt mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, aufkochen lassen, von der Hitze nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Für die Adana

Petersilie fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, Hälfte **Petersilie**, restliches **Tomatenmark**, restliches „**Hello Mezze**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Masse** 4 [6 | 8] etwa 8 – 10 cm lange und 1 cm flache **Hackfleischspieße** formen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleischspieße** darin 5 – 8 Min. rundum anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Letzte Schritte

Zitrone vierteln.

Gurke längs vierteln und in grobe Würfel schneiden.

Gurkenwürfel, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, restliche **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu dem **Couscous** geben und vermengen.

Couscous auf tiefen Tellern anrichten, restlichen **Joghurt** darauf verteilen und mit den **Adanaspießen** toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

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>

