

Köfte Wrap mit Harissa-Rinderhackfleisch

gebackener Zucchini und Karotten, dazu Salat

Family 35 – 45 Minuten • 1141 kcal • Tag 2 kochen

34



Rinderhackfleisch



Weizentortillas



Gewürzmischung „Hello Harissa“



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



Tomatenmark



Karotte



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zucchini



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weißweinessig*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Weizentortillas (15)	2	4	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Karotte DE	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	120 g	120 g	240 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2

**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. 620 g)
Brennwert	772 kJ/184 kcal	4772 kJ/1141 kcal
Fett	14,2 g	88,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	19,9 g
Kohlenhydrate	9,1 g	56,6 g
– davon Zucker	3,5 g	21,5 g
Eiweiß	5,3 g	32,9 g
Salz	0,32 g	2,01 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 ES: Spanien

MA: Marokko IT: Italien



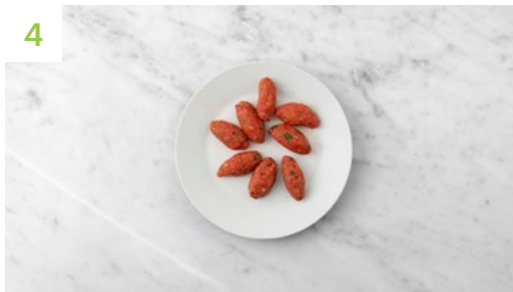
Für das Gemüse

Karotte nach Belieben schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zucchini schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und die Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Geschnittenes **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit „Hello Mezza“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 20 Min. im Ofen garen.



Köfte formen

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Minze und **Petersilie-Blätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Tomatenmark**, „Hello Harissa“, die restliche **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] ovalen **Bällchen** formen. Zur Seite stellen.

Tipp: Achtung! Harissa enthält gemahlene Chili, geh behutsam mit der Dosierung um.

Harissa

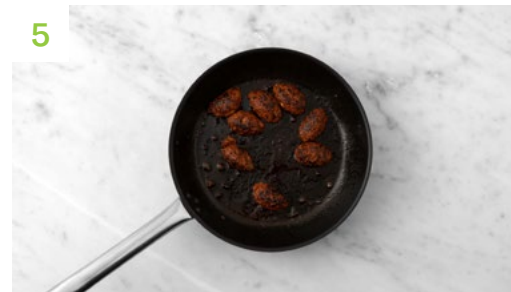
Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Salat vorbereiten

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in dünne Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen**, **Petersilienblätter** und die Hälfte der **Minze** untermischen.



Köfte braten

Tortilla Wraps 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.

In einer großen Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen und die **Köfte** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.



Für den Jogurtdip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



Anrichten

Tortilla Wraps auf Teller geben, mittig mit einem Teil des **Salats**, **Ofengemüse**, **Köfte** und **Joghurtdip** füllen. Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen. Restlichen **Salat** und **Ofengemüse** daneben anrichten und mit **Joghurtdip** 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>

