

# Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getoppt mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

30 – 40 Minuten • 668 kcal • Tag 2 kochen

5



Rinderhackfleischzubereitung



Bulgur



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Bulgur (15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL   ES   MA   BE   PL	1	2	2
Frühlingszwiebel EG   MA   SN   DE	2	3	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Panko-Mehl 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 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. 640 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	2796 kJ/668 kcal
Fett	3,9 g	24,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,3 g	1,8 g
Kohlenhydrate	11,9 g	75,9 g
– davon Zucker	2,8 g	17,6 g
Eiweiß	5,1 g	32,8 g
Salz	0,58 g	3,7 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) 9) Senf 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 BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten SN: Senegal



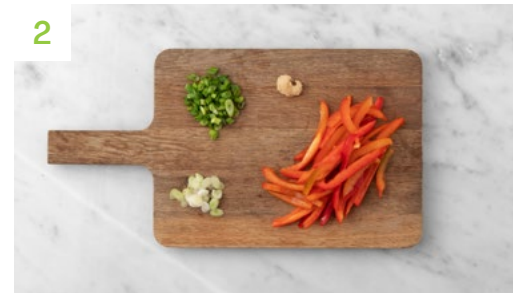
## 1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes Wasser\* füllen, salzen\* und aufkochen lassen.

Bulgur und Hälfte der Hühnerbrühe zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen

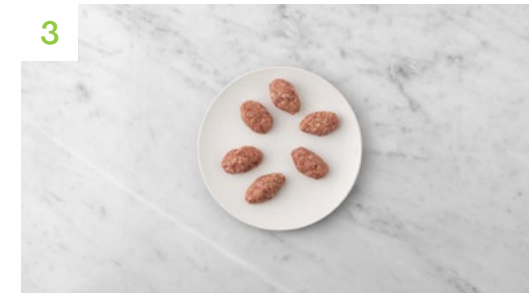


## 2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

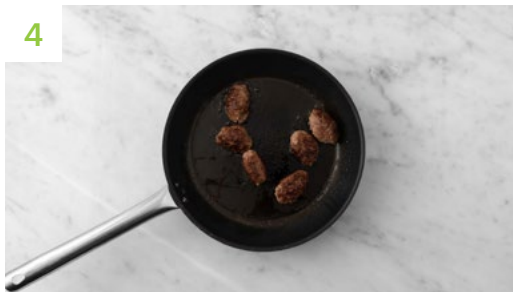
Weißes und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 3 Für die Köfte

In einer großen Schüssel Hackfleisch, Senf, Hälfte Panko-Mehl, Hälfte „Hello Mezze“, Salz\* und Pfeffer\* gut vermengen. Aus der Hackfleischmasse 6 [9 | 12] längliche Frikadellen formen.



## 4 Köfte braten

Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. Köfte darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Dieselbe große Pfanne erneut erhitzen. Weißes Teil der Frühlingszwiebel und Paprika darin 4 – 5 Min. anbraten.

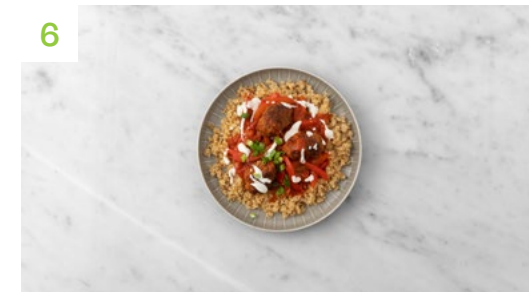
Tomatenmark, Knoblauch und restliches „Hello Mezze“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## 5 Für die Soße

Pfanninhalt mit 150 ml [225 ml | 300 ml] Wasser\* und restlicher Hühnerbrühe ablöschen.

Köfte hinzugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. gar ziehen lassen. Soße mit Salz\*, Pfeffer\* und Zucker\* abschmecken.



## 6 Anrichten

Bulgur mittig auf Teller verteilen.

Köfte mit Soße darüber geben und mit Joghurt und grünen Teil der Frühlingszwiebel 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>

