



Hackfleischspieße mit Rosmarin,

dazu tomatige Graupen mit Kaiserschoten



HELLO PERLGRAUPEN

Ein Klassiker der deutschen Küche: Perlgraupen! Dabei handelt es sich um geschälte und polierte Gersten- oder Weizenkörner.



Rinderhackfleisch



Perlgraupen



Knoblauchzehe



Rosmarinweig



Gewürzmischung



Eiertomate



Frühlingszwiebel



Kaiserschoten



Maggikraut



Petersilie



Schmand

30 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

Neuentdeckung

Dieses bunte Gericht zaubert Dir heute den Frühling auf den Teller! Tomatige Graupen und frische Erbsen bringen Farbe in Deinen Tag und passen wunderbar zu unseren saftigen Hackfleischspießen. Wir runden diese würzig-fruchtige Komposition mit den Aromen des Rosmarins ab und schon hast Du ein Rundum-Wohlfühl-Rezept. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **300 ml** [600 ml] Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **1 große Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb**, **1 großen Topf** (mit **Deckel**) und **1 große Pfanne**. Entdecke die **Hackfleischspieße mit Rosmarin**.



1 HACKFLEISCH WÜRZEN

Knoblauch abziehen. **Rosmarinzweige** halbieren, Nadeln abstreifen (an den Spitzen einige stehen lassen) und **Rosmarinnadeln** fein hacken. **Rinderhackfleisch** in eine große Schüssel geben und **Knoblauch** dazupressen. Gehackten **Rosmarin**, **Gewürzmischung**, etwas **Salz** und **Pfeffer** zufügen, mit angefeuchteten Händen zu einer homogenen Masse verarbeiten und kurz ziehen lassen.



4 SPIESSE AUFSTECKEN

Hackfleischmasse in 4 [8] Portionen aufteilen, jede zu einer 2 cm dicken Rolle formen und je einen **Rosmarinzweig** hineinspießen. In einer großen Pfanne 1 EL [2EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Hackfleischspieße** darin 8 – 10 Min rundherum anbraten.



2 FÜR DIE GRAUPEN

Perlgraupen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Eiertomaten** halbieren, Strunk entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels entfernen und **Eiertomaten** grob hacken. Enden der **Kaiserschoten** entfernen und **Schoten** in 1 cm große Stücke schneiden. Grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



5 GRAUPEN ABSCHMECKEN

Blätter von **Petersilie** und **Maggikraut** abzupfen und grob hacken, beides unter die **tomatigen Graupen** rühren.



3 GRAUPEN GAREN

In einen großen Topf 300 ml [600 ml] heißes **Wasser** füllen und einmal aufkochen lassen. **Graupen**, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **gehackte Tomaten** darin ca. 15 Min. mit aufgesetztem Deckel bei mittlerer Stufe garen. Dann **Kaiserschotenstücke** zufügen und alles 2 – 3 Min. fertig garen. In der Zwischenzeit kannst Du mit den nächsten Schritten fortfahren.



6 ANRICHTEN

Tomatige Graupen auf Teller verteilen, **Rosmarin-Hackfleischspieße** und **grüne Frühlingszwiebelringe** dazu anrichten. Einen Klecks **Schmand** daraufgeben und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Rosmarinzweig IL	2	4
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung „Italian Allrounder“ 15)	2 g	4 g
Perlgraupen 1)	100 g	200 g
Eiertomate ES	2	4
Kaiserschoten	100 g	200 g
Frühlingszwiebel DE	2	4
Maggikraut/Petersilie	je 5 g	je 10 g
Schmand 7)	200 g	400 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	714 kJ/171 kcal	3558 kJ/798 kcal
Fett	11 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	21 g
Kohlenhydrate	10 g	41 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	6 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram, Facebook, Twitter icons #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at