



# HELLO KÖFTE! TÜRKISCH-KRÄFTIGE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurtdip



## HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Kräftige Köfte zum Nachmachen!  
Nach Geschmack milden  
Chilischrot, Knoblauchgranulat  
und ganze Kreuzkümmelsamen  
miteinander vermischen.



Rinderhackfleisch



Basmatiwildreis



Knoblauchzehe



Fleischtomate



Petersilie



Gurke



rote Zwiebel



Gewürzmischung



Joghurt



20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

Kräftig und würzig – diese beiden Wörter beschreiben die türkischen Frikadellen, die in ihrem Heimatland Adana-Köfte genannt werden, wohl am besten! Wir setzen für Dein heutiges Gericht noch zwei Wörter drauf: **proteinreich** und **glutenfrei**. Denn zu den Köfte gesellen sich ein tomatiger Basmati-Wildreis, ein leichter Joghurtdip und ein schnell gemachter Salat aus Gurke und Tomate. So lässt es sich türkisch genießen!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 1 KRÄUTER ZERKLEINERN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die  $\frac{1}{2}$  davon in eine große Schüssel umfüllen. Restliche **Petersilie** mit dem Spatel nach unten schieben.



## 2 ADANA-KÖFTE VORBEREITEN

**Rinderhackfleisch, Gewürzmischung, Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 3** vermengen. **Mischung** in eine weitere große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 3 WILDREIS VORBEREITEN

**Wildreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **2 [4] Tomaten** achteln, zugeben und **8 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern. Gareinsatz einsetzen, **800 g Wasser** und **5 g [10 g] Salz** zugeben, dabei darauf achten, dass der **Reis** mit Flüssigkeit bedeckt ist. **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 SALAT ZUBEREITEN

Restliche **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Alles in die Schüssel zur **Petersilie** geben, mit  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Olivenöl, Salz** und **Pfeffer** vermengen.



## 5 KÖFTE BRATEN

Aus der **Hackfleischmischung** **6 [12]** längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen und **Köfte** darin von jeder Seite **3 – 4 Min.** braten.



## 6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Wildreis** auf Teller verteilen, **Adana-Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmatiwildreis <b>15)</b>	150 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2
Fleischtomate <b>ES</b>	3	6
Petersilie	10 g	20 g
Gurke <b>ES</b>	1 (klein)	1
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2
Rinderhackfleisch <b>15)</b>	300 g	600 g
Türkische Gewürzmischung <b>15)</b>	4 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) <b>7)</b>	150 g	300 g

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3368 kJ/803 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	75 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

**7)** Milch **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

#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

# GUTEN APPETIT!