



HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurt



HELLO JOGHURT

Das Wort Joghurt kommt vom türkischen "yoğurt", das schlicht „gegorene Milch“ bedeutet. Klar also, dass das Wort auf die Art der Herstellung verweist.



Rinderhackfleisch



Petersilie



rote Zwiebel



Basmati-Wildreis-Mischung



Knoblauchzehe



Gurke



Joghurt



Türkische Gewürzmischung



Fleischtomate



40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

5 Tag 1-2 kochen

Kräftig und würzig – diese beiden Wörter beschreiben die türkischen Frikadellen, die in ihrem Heimatland 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 Joghurt dip und ein schnell gemachter Salat aus Gurke und Tomate. Genieße eines unserer Lieblingsgerichte!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 REIS ZUBEREITEN

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

Wildreismischung in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. **Knoblauch** abziehen. 1 [**1½** | **2**] **Fleischtomate** und **Knoblauch** in einen kleinen Topf reiben und 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. **Reis** und heißes **Wasser*** zugeben, **salzen*** und aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 KÖFTE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Stufe erwärmen und **Köfte** darin von jeder Seite 3 – 4 Min. braten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Restliche **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel, Gurkenstücke, Zwiebelstreifen**, die **Hälfte** der gehackten **Petersilie, Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



5 JOGHURT WÜRZEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren.



3 KÖFTE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel restliche gehackte **Petersilie** mit **Rinderhackfleisch, Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 6 [**9** | **12**] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Tomatenwildreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung ¹⁵⁾	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1	1½ ☞	2
Fleischtomate ^{NL BE}	3	5	6
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Gurke ^{NL BE}	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel ^{NZ}	1	2 (klein)	2
Rinderhackfleisch ¹⁵⁾	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung ¹⁵⁾	4 g	6 g ☞	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) ⁷⁾	150 g	225 g ☞	300 g
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Oliveneöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ 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. 900 g)
Brennwert	441 kJ/106 kcal	3317 kJ/791 kcal
Fett	5 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	74 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

⁷⁾ Milch ¹⁵⁾ kann Spuren von Weizen, Schalenfrüchten, Sellerie, Senf und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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!

2018 | KW 18 | 5

HelloFRESH