



HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

dazu Tomatensalat mit Sonnenblumenkernen und Joghurdip



HELLO JOGHURT

Joghurt ist eines der ältesten Milchprodukte überhaupt. Es wird sogar vermutet, dass er gleich mehrfach von unterschiedlichen Völkern „erfunden“ wurde.



Jasminreis



Kirschtomaten



Sumak



Zitrone



Röstzwiebeln



Sonnenblumenkerne



Petersilie



rote Zwiebel



Joghurt



orientalische Gewürzmischung



Rinderhackfleisch



Tomate

40 - 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 REIS ZUBEREITEN

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



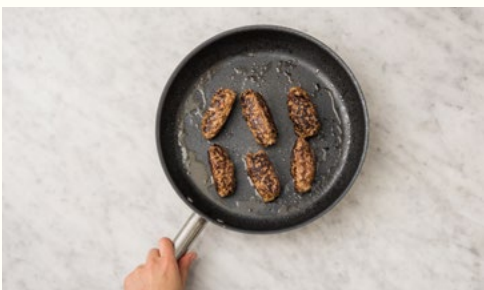
2 TOMATENSALAT ZUBEREITEN

Zitrone halbieren. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** beträufeln, die **Hälfte** des **Sumak** zugeben und mit den Händen gut einmassieren. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomathälften** vierteln. **Kirschtomaten** halbieren. Geschnittene **Tomaten** zu den **Zwiebeln** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** und ggf. noch etwas **Zitronensaft** abschmecken.



3 KÖFTE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **orientalische Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Joghurt**, **Röstzwiebeln**, restlichen **Sumak**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen.



4 KÖFTE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

In den letzten 2 Min. **Sonnenblumenkerne** hinzugeben und mitbraten.



5 LETZTE SCHRITTE

Petersilienblätter fein hacken. In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit der **Hälfte** der **Petersilienblätter**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren. Restliche **Petersilie** und **Sonnenblumenkerne** zum **Tomatensalat** geben.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zitrone ES	½	1	1
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	1	2	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
orientalische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Joghurt 5)	150 g	225 g	300 g
Röstzwiebeln	20 g	30 g	40 g
Sumak	2 g	4 g	4 g
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
heißes Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Butter* 5) für Schritt 6	1 EL	1½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	533 kJ/127 kcal	3.540 kJ/846 kcal
Fett	6,27 g	41,64 g
– davon ges. Fettsäuren	2,80 g	18,63 g
Kohlenhydrate	11,35 g	75,42 g
– davon Zucker	1,66 g	11,01 g
Eiweiß	6,15 g	40,87 g
Salz	0,139 g	0,924 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at