



HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

dazu Tomatensalat mit Sonnenblumenkernen und Joghurdip



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W20

Vielen Dank für Dein Verständnis!



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



Limette (gewachst)



Röstzwiebeln



Sonnenblumenkerne



Petersilie



rote Zwiebel



Sahnejoghurt



orientalische Gewürzmischung



Rinderhackfleisch



Tomate

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Mischen und Formen der Köfte helfen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
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 **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen. Restliche **Petersilie** mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Aber Achtung, lass ca. 1 EL [1½ EL | 2 EL] davon im Mixtopf, Du brauchst es für die **Fleischmasse**.



2 KÖFTE VORBEREITEN
Rinderhackfleisch, Gewürzmischung, die **Hälfte** des **Sumak, Röstzwiebeln, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 3** vermengen. **Fleischmasse** in eine weitere große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.
Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.



3 FÜR DEN REIS
Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **1.200 g Wasser*** und **1½ TL Salz*** über den **Reis** zugeben, **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. **★ TIPP:** Nimm den Gareinsatz mit dem Reis sofort aus dem Mixtopf, wenn die 17 Min. abgelaufen sind, und halte ihn warm. Dann hat er die richtige Bissfestigkeit.

Währenddessen **Limette** halbieren, **Saft** auspressen, **1 EL [1½ EL | 2 EL] Limettensaft** in die Schüssel zur **Petersilie** geben und mit dem Rezept fortfahren.



4 FÜR DEN SALAT
Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem restlichen **Sumak** ebenfalls zur zerkleinerten **Petersilie** geben.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.
Kirschtomaten halbieren.
Geschnittene **Tomaten** auch noch zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 RÖSTEN & BRATEN
Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen. **Sonnenblumenkerne** für 2 – 3 Min. darin rösten, bis sie leicht gebräunt sind, und danach aus der Pfanne nehmen. Aus der **Hackfleischmischung** **6 [9 | 12]** längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen. **Köfte** in die Pfanne geben und von jeder Seite 7 – 8 Min. braten.



6 ANRICHTEN
Tomatensalat noch mal mischen, mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken und mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen. Nach Geschmack etwas **Butter*** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und **Reis** auf Teller verteilen. **Köfte** aus der Pfanne nehmen, dazulegen und **Tomatensalat** dazu anrichten. Mit **Petersilienjoghurt** servieren und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Limette, gewachst BR MX	½	1	1
rote Zwiebel NL	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
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 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
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Salz* für Schritt 3		1½ TL	
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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	656 kJ/157 kcal	3.582 kJ/856 kcal
Fett	8,55g	46,67g
– davon ges. Fettsäuren	4,00g	21,83g
Kohlenhydrate	12,78g	69,74g
– davon Zucker	1,05g	5,75g
Eiweiß	6,97g	38,03g
Salz	0,158g	0,865g

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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

NL: Niederlande ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 20 | 5 HelloFRESH