



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



20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

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!

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.



2 KÖFTE VORBEREITEN

Rinderhackfleisch, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 3** vermengen.

Hackfleischmischung 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. **Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung ¹⁵⁾	150 g	300 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1	2
Fleischtomate ^{NL BE}	3	6
Petersilie	10 g	20 g
Gurke ^{NL BE}	1	2
rote Zwiebel ^{NZ}	1	2
Rinderhackfleisch ¹⁵⁾	300 g	600 g
Türkische Gewürzmischung ¹⁵⁾	4 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) ⁷⁾	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.

DURCHSCHNITTLLICHE 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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!