



HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurdip

EXTRA FLEISCH

Rindfleischköfte



Rinderhackfleisch



Petersilie



rote Zwiebel



Basmati-Wildreis-Mischung



Knoblauchzehe



Gurke



Joghurt (3,5 % Fett)



Türkische Gewürzmischung



Fleischtomate



Semmelbrösel



20 [25|25] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als die aus der Türkei bekannten saftig-würzigen Köfte: eine Extraportion saftig-würzige Köfte aus reinem Rinderhack.

Alle Fleischliebhaber kommen so voll auf ihre Kosten. Perfekt dazu passt die Kombination mit dem tomatigen Basmati-Wildreis, ein leichter Joghurdip und der schnell gemachte Salat aus Gurke und Tomate. Guten Appetit wünschen wir Dir!

thermomix

LOS GEHT'S

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



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 BEI 2 PERSONEN

Rinderhackfleisch, **Semmelbrösel**, **2 EL [3 EL|4 EL] Joghurt**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine weitere große Schüssel umfüllen.

BEI 3 UND 4 PERSONEN

Zuerst nur die **Hälfte** der Zutaten für die Köfte in den Mixtopf geben und **50 Sek./Stufe 3** mischen und umfüllen. Den Vorgang mit restlichen Zutaten wiederholen.



4 SALAT ZUBEREITEN

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 Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel zur **Petersilie** geben, mit **Oliveöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 KÖFTE BRATEN

Aus der **Hackfleischmischung** **12 [18|24]** 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. Wenn die **Reisgarzeit** zu Ende ist Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. Gareinsatz wieder in den Mixtopf einsetzen und die gesamte **Garflüssigkeit** darüber gießen.



3 WILDREIS VORBEREITEN

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



6 ANRICHTEN

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

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Fleischtomate BE NL	3	4	6
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gurke NL	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Rinderhackfleisch	600 g	900 g	1200 g
Türkische Gewürzmischung	8 g	12 g	16 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
Wasser*		800 g	
Salz* für Reis		1 – 2 TL	
Oliveöl*	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. 1200 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	5257 kJ/1257 kcal
Fett	6 g	67 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	31 g
Kohlenhydrate	8 g	86 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	7 g	76 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at