Hello Köfte! Türkische Frikadellen,

dazu Tomatensalat mit Pinienkernen und Joghurt-Dip

FAMILY HIGHLIGHT

- Jasminreis
- Kirschtomaten
- Sumach
- Butter
- Röstzwiebeln
- Pinienkerne
- Petersilie
- rote Zwiebel
- Joghurt (3,5 %)
- türkische Gewürzmischung
- Rinderhackfleisch
- Tomate (Roma)
- Zitrone

Mahl Zeit zum Rätseln!

Kennst Du schon die türkische Version von Frikadellen? Sie heißen Köfte und sind meistens kräftig gewürzt. Ihr könnt Euch aber langsam herantasten und gerne weniger Gewürze verwenden. Unser Familienkoch Marco hat übrigens alles gegeben, damit unsere Köfte genauso gut wie die original türkischen Köfte schmecken. Wie viele unterschiedliche Namen für Frikadellen kennt Ihr eigentlich? „Sammelt“ sie doch gemeinsam beim Essen.

20 [25 | 25] Min. *35 [40 | 40] Min.*

Stufe 2 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 2 kochen

thermomix

HelloFresh Familienkoch Marco

MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Falls Eure Kinder nicht an den Geschmack roher **Zwiebeln** gewöhnt sind, könnt Ihr die **Zwiebelstreifen** auch separat vom **Tomatensalat** servieren.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch das **Hackfleisch** durchkneten. Also Ärmel hoch, Hände Waschen und los geht's!

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **2 große Schüsseln**.

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 den **Fleischteig**.

2 KÖFTE VORBEREITEN

Rinderhackfleisch, **Gewürzmischung**, die **Hälfte** des **Sumach**, **Röstzwiebeln**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./⟲/Stufe 3** vermengen. **Fleischteig** in eine weitere große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen. **Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, **Wasser*** und **Salz*** über den **Reis** zugeben, **18 Min./Varoma/ Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

3 SALAT ZUBEREITEN

Zitrone halbieren. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und in die große Schüssel zur zerkleinerten **Petersilie** geben. Mit 1 EL [1½ EL I 2 EL] **Zitronensaft** beträufeln, restlichen **Sumach** zugeben und alles gut mischen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. **Kirschtomaten** halbieren. Geschnittene **Tomaten** zu den **Zwiebeln** geben, mit **Salz***, **Pfeffer*** und ggf. etwas **Zitronensaft** abschmecken.

4 KÖFTE BRATEN

Aus der **Hackfleischmischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, Köfte darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten. In den letzten 2 Min. **Pinienkerne** zugeben und mitbraten.

5 ANRICHTEN

Tomatensalat mit **Pinienkernen** bestreuen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Butter** zum **Reis** geben. **Butter** mit der Gabel unter den **Reis** heben und danach auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten, mit **Petersilienjoghurt** servieren und genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN
ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt (3,5 %) 5)	150 g	225 g ⊕	300 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Sumach	2 g	4 g	4 g
Röstzwiebeln	20 g	30 g	40 g
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zitrone ES	½ ⊕	1	1
rote Zwiebel EG	1	1	2
Tomate (Roma)	1	2	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Pinienkerne	5 g	10 g	10 g
Butter 5)	10 g	15 g ⊕	20 g
Wasser* für Schritt 2	1.200 g		
Salz* für Schritt 2	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. 650 g)
Brennwert	548 kJ/131 kcal	3.483 kJ/833 kcal
Fett	7 g	41 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	12 g	74 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	6 g	39 g
Salz	1 g	1 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

EG: Ägypten ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

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

HelloFRESH