

Iskender! Türkisches Gericht mit Hack, Ofen-Tomatensoße, Fladenbrotwürfeln und Paprika-Butter



JOGHURT

Die Lobeshymnen auf Joghurt sind lang:
gut für die Darmgesundheit, toll als
natürliche Maske für die Haut und natürlich
außerdem einfach lecker.



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



türkische
Gewürzmischung



Minze



Petersilie



Tomate



Rinderhackfleisch



Mini-Fladenbrot



Butter



Tomatenmark



edelsüßes Paprikapulver



Joghurt (3,5 % Fett)

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Was ist eigentlich Iskender? Eine türkische Spezialität aus der Stadt Bursa, die man hierzulande häufig noch vergeblich sucht. Genau deswegen haben wir dieses Rezept in unser Menü aufgenommen und es auf HelloFresh-Art interpretiert. Lass Dich von der Kombination aus zerlaufener Paprika-Butter, Hackfleisch, Minzjoghurt, knusprigen Brotwürfeln und der aromatischen Tomatensoße mit Knoblauch verwöhnen!

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 FÜR DIE TOMATENSOSSSE

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** grob schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die **Hälfte** in Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Tomatenwürfel, die Hälfte der **Zwiebelstreifen** und **Knoblauchscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **türkischer Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit **Öl*** und beträufeln und für ca. 20 Min. backen.



3 BROT BACKEN

Fladenbrot halbieren und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Brotwürfel** auf ein Gitterrost geben und über den **Tomaten** ca. 10 – 12 Min. backen, bis das **Brot** geröstet ist. **Petersilienblätter** und **Minzblätter** getrennt voneinander fein hacken. **Joghurt** mit gehackter **Minze** mischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 HACKFLEISCH ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne die **Butter** in der Pfanne schmelzen, **Paprikapulver** dazugeben, ca. 30 Sek. rösten und aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten. Restlichen **Knoblauch** dazupressen und **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse**, **Sud** und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Brotwürfel auf Teller verteilen, **Tomatensoße** darauf verteilen, **Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Soße** geben, **Joghurt** daraufgeben, mit der **Paprika-Butter** toppen und mit **Petersilie** bestreuen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tomate ES MA	3	5	6
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	150 g	200 g	300 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
Butter 5)	10 g	10 g	20 g
edelsüßes Paprikapulver	2 g	2 g	2 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Tomatenmark	35 g	52 g	70 g
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	656 kJ/157 kcal	3.496 kJ/836 kcal
Fett	10 g	51 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	51 g
- davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiß	8 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien MA: Marokko DE: Deutschland

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

Guten Appetit!