

# Iskender! Türkisches Rinderhack-Gericht mit Ofen-Tomatensoße und Fladenbrotwürfeln

Family 30 – 40 Minuten • 3733 kJ/892 kcal • Tag 2 kochen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Minze



Petersilie



Tomate



Simmentaler  
Rinderhackfleisch



Mini-Fladenbrot



Tomatenmark



Joghurt



rote Paprika



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 hohes Rührgefäß, Knoblauchpresse, Pürierstab und  
1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Simmentaler Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Mini-Fladenbrot <b>3) 15)</b>	2	3	4
Tomatenmark	0,5**	0,75**	1
Joghurt <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
rote Paprika <b>ES</b>	1	2	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 620 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	3733 kJ/892 kcal
Fett	6,49 g	40,37 g
– davon ges. Fettsäuren	2,10 g	13,09 g
Kohlenhydrate	15,23 g	94,76 g
– davon Zucker	3,36 g	20,88 g
Eiweiß	5,87 g	36,53 g
Salz	0,491 g	3,053 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:** 3) Sesamsamen 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten



## Für die Tomatensoße

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze ( 200 °C Umluft) vor.

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

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

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

**Paprika** halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Paprika** in 2 cm große Stücke schneiden.



## Gemüse backen

**Paprikastücke**, **Tomatenwürfel**, **Knoblauchscheiben** und die Hälfte der **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** beträufeln und für ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Dip mixen und Brot backen

**Fladenbrot** halbieren, auf ein Gitterrost geben und über den **Tomaten** ca. 10 – 12 Min. backen, bis das **Brot** geröstet ist.

**Petersilien-** und **Minzblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** mischen sowie mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Fladenbrot** in 2 cm große Würfel schneiden.



## Hackfleisch zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Restliche **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Hackfleisch** in die Pfanne geben und für 4 – 5 Min. knusprig braten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Soße zubereiten

Nach der Garzeit **Ofengemüse** (außer **Paprika**) mitsamt der ausgetretenen **Flüssigkeit** und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäß geben, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** dazugeben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** mixen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Fladenbrotwürfel** auf Teller verteilen, **Tomatensoße** darauf verteilen, **Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Soße** geben, **Paprikastücke** und **Joghurt** darauf geben und mit **Petersilie** bestreuen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

