

# Iskender! Türkisches Rinderhack-Gericht mit Tomatensoße und Fladenbrotwürfeln

Family Thermomix kocht • 760 kcal • Tag 2 kochen

24



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

thermomix

20 [25 | 30] Min.

25 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 kleine Schüsseln und 2 große Pfannen

## 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 Mezza“	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)** Sesam (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



## 1 Dip zubereiten

Blätter der **Petersilie** und der **Minze** getrennt voneinander abzupfen.

**Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Minze** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Joghurt, Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** vermengen. **Dip** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## 2 Dünsten

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine dritte kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [**15 g | 15 g**] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in grobe Stücke schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.



## 3 Soße kochen

**Tomaten-** und **Paprikastücke, Tomatenmark, Gewürzmischung „Hello Mezza“**, 50 g [**75 g | 100 g**] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben.

Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 Min./100 °C/ Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## 4 Hackfleisch braten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. Restlichen zerkleinerten **Knoblauch-Zwiebel-Mix** in die Pfanne geben und ca. 1 Min. anbraten.

**Hackfleisch** zugeben, für ca. 4 – 5 Min. knusprig braten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Währenddessen **Fladenbrot** halbieren und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



## 5 Fladenbrotwürfel & Soße

Eine weitere große Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fettzugabe erhitzen und **Fladenbrotwürfel** unter Wenden darin knusprig rösten.

**Tipp:** Sollte Dein Brot nicht auf einmal in die Pfanne passen, röste es nacheinander.

Nach der Tomatengarzeit je nach Geschmack **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, Messbecherdeckel aufsetzen und schrittweise ansteigend **30 Sek./Stufe 5-6-7** pürieren.



## 6 Anrichten

**Fladenbrotwürfel** auf Teller verteilen, **Tomatensoße** darauf verteilen, **Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Soße** geben, **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>

