

Türkische Rinderhackfleisch-Pasta in Mezze-Tomatensoße mit Minz-Joghurt-Topping

Family 20 – 30 Minuten • 929 kcal • Tag 2 kochen

24



Rinderhackfleisch



Fusilli-Pasta



Kirschtomaten



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Minze



Petersilie



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Sahnejoghurt



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fusilli-Pasta 15)	270 g	360 g	500 g
Kirschtomaten	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	10 g	12 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
gerebelter Oregano	0,5 g**	0,7 g**	1 g**
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Sahnejoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**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	625 kJ/149 kcal	3888 kJ/929 kcal
Fett	4,56 g	28,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	13,72 g
Kohlenhydrate	19,06 g	118,59 g
– davon Zucker	3,67 g	22,84 g
Eiweiß	7,12 g	44,30 g
Salz	0,197 g	1,226 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: 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Zu Beginn

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Vorbereitungen

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Hackfleisch braten

In einer großen Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe **Zwiebel**, Hälfte **Knoblauch** und **Rinderhackfleisch** 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** krümelig gebraten ist.

Tomatenmark und „**Hello Mezze**“ zugeben und 1 Min. weiterbraten.

Hitze reduzieren, **Kirschtomaten**, **Hühnerbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zugeben und für 12 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Mit einer Prise **gerebeltem Oregano**, eine Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fusilli kochen

Fusilli in das kochende **Wasser** geben und ca. 12 Min. bissfest garen.

Danach **Fusilli** durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Kräuter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit gehackten **Kräutern** und restlichem **Knoblauch** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fusilli auf Teller verteilen.

Hack-Tomaten-Pfanne darüber geben und mit **Kräuter-Joghurt** toppen.

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>

