



# Köfte aus dem Ofen

mit Bulgur, Zucchini, Gemüse und Hirtenkäse

## EASY ALLTAG



# YUMMY!



Rinderhackfleisch



Zucchini



Hirtenkäse



Tomate



türkische Gewürzmischung



Joghurt



Tomatenmark



Bulgur



Petersilie

## Mahlzeit zum Rätseeln!

Das heutige Rezept ist ein leckerer Gruß aus dem Orient. Mit Köfte – den türkischen Frikadellen – und körnigem Bulgur schmeckt es bei Euch zu Hause wie im Urlaub.

Welche Gerichte aus anderen Ländern kennt Ihr denn noch? Und welche schmecken Euch am besten? Überlegt am Esstisch und zählt mal auf!

15 [15|15] Min.

45 [45|45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 – 2 kochen

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die **Petersilienblätter** abzupfen und die Köfte formen. Also Ärmel hochkrempeln, Hände waschen und los geht's!



## LOS GEHT'S

Wascht **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel** und eine **Auflaufform**.



### 1 FÜR DEN BULGUR

**Tomaten** vierteln, Strunk entfernen, **Tomatenviertel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine Auflaufform füllen.

**Bulgur, Wasser\*, Gemüsebrühpaste\*** und **Tomatenmark** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** vermischen und in die Auflaufform zugeben.

**Zucchini** halbieren, in 1 cm dicke Halbmonde schneiden und ebenfalls in die Auflaufform zugeben.



### 2 KÖFTE ZUBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und ein wenig für die Dekoration herausnehmen.

**Rinderhackfleisch, Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **1 Min./Stufe 3** vermengen und in eine große Schüssel umfüllen. Aus dieser **Mischung** 6 [8] längliche, ca. 2 – 3 cm dicke Frikadellen formen und auf den **Bulgur** setzen.



### 3 AUFLAUF BACKEN

**Hirtenkäse** mit den Händen über die noch freien Stellen bröseln, sodass die Oberfläche zwischen den Köfte damit bedeckt ist.

**Auflauf** im Backofen 20 – 30 Min. backen, bis der **Bulgur** weich ist und die **Köfte** gegart sind.



### 4 JOGHURTDIP ZUBEREITEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*, Pfeffer\*** und etwas **Zucker\*** abschmecken.



### 5 ANRICHTEN

**Bulgur** zusammen mit den **Köfte** auf tiefen Tellern anrichten, mit restlicher **Petersilie** bestreuen und zusammen mit dem **Dip** genießen.

## 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Tomatenmark	70 g	70 g
Tomate NL   PL	3	4
Bulgur 1)	200 g	300 g
Zucchini BE   PL	1	2
Petersilie	10 g	10 g
Rinderhackfleisch	450 g	600 g
türkische Gewürzmischung	6 g	8 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	200 g
Wasser*	330 g	400 g
Gemüsebrühpaste*	1½ TL	2 TL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	550 kJ/132 kcal	3029 kJ/724 kcal
Fett	6 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	11 g	61 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	8 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	0 g

### ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, NL: Niederlande, PL: Polen

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!