

# Hello Köfte! Türkische Frikadellen auf Kräuterreis dazu Tomatensalat und Joghurt-Dip

30 – 40 Minuten • 3854 kJ/921 kcal • Tag 2 kochen



Petersilie glatt



Schnittlauch



rote Zwiebel



Sahnejoghurt



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Simmentaler  
Rinderhackfleisch



Tomate



Basmatireis



Kirschtomaten



Zitrone, gewachst



Sumach



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Butter\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [450 ml | 600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,  
2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und  
2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Sahnejoghurt <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	8 g	12 g
Simmentaler Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	0,5**	1	1
Sumach	3 g**	5 g**	6 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Butter*, Olivenöl*, 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. 650 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3854 kJ/921 kcal
Fett	8,15 g	53,18 g
– davon ges. Fettsäuren	3,62 g	23,61 g
Kohlenhydrate	10,75 g	70,17 g
– davon Zucker	1,52 g	9,90 g
Eiweiß	5,77 g	37,62 g
Salz	0,133 g	0,868 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)

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

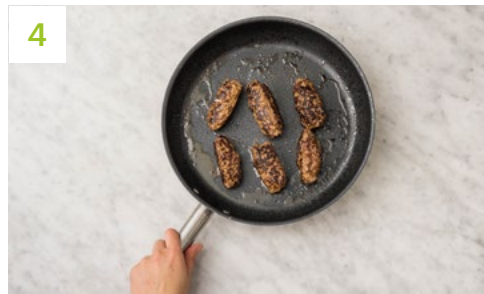
**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien



## Reis zubereiten

**Reis** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, **Reis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



## Köfte braten

Restlichen **Knoblauch** in eine zweite große Schüssel pressen.

**Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, **Zwiebelwürfel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Sahnejoghurt**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Pfeffer\*** hinzufügen und gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen.

Die große Pfanne aus Schritt 2 ohne weitere Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



## Gemüse schneiden

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.

**Kirschtomaten** halbieren.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Zwiebel** halbieren und abziehen. Die Hälfte der **Zwiebel** in feine Streifen schneiden, die andere Hälfte fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen.



## Joghurt würzen

Wahrenddessen in einer kleinen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Sumach Gewürzmischung** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem glatten **Gewürzöl** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel den restlichen **Sahnejoghurt** mit **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Salat zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin ca. 2 Min. anschwitzen. Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen, eine Prise **Zucker\*** hinzufügen und 1 weitere Minute anschwitzen. **Zwiebelstreifen** samt **Öl** in eine große Schüssel geben.

**Saft** aus 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** zu den **Zwiebelstreifen** in die große Schüssel geben, Hälfte der gehackten **Kräuter**, **Kirschtomaten** und **Tomatenspalten** hinzufügen und alles gut vermengen. **Salat** mit 1 Prise **Sumach Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salat** beiseitestellen und ziehen lassen.



## Anrichten

Nach der Ziehzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** und restliche gehackte **Kräuter** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

**Joghurt-Dip** nach Belieben mit **Gewürzöl** toppen und dazu reichen.

## 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>

