

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

Thermomix kocht • 921 kcal • Tag 2 kochen

2



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

thermomix

🕒 25 [30 | 30] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Butter*, Zucker*, Olivenöl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüsseln, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Sahnejoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	8 g	12 g
Simmentaler Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	0,5**	1	1
Sumach	3 g**	5 g**	6 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Butter*, Olivenöl*, Wasser*, Öl*, Zucker*	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

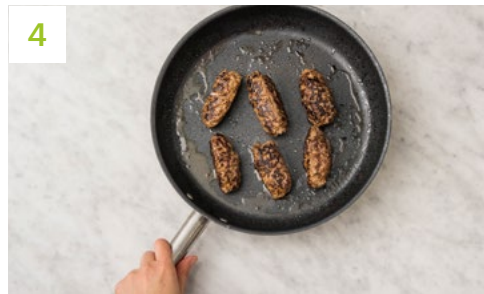


Zwiebeln dünsten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte der **Petersilie** in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Die Hälfte der **Zwiebel** und des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** und 1 Prise **Zucker*** zugeben und **4 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen.



Salat & Köfte zubereiten

Die Hälfte der **Schnittlauchröllchen**, **Kirschtomaten**, **Tomaten**, **Saft** aus 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** zu den **Zwiebeln** in die große Schüssel geben und alles gut vermengen. **Salat** mit 1 Prise **Sumach Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Aus der **Hackmischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Währenddessen fortfahren.



Köfte vorbereiten

Restliche **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Rinderhackfleisch, **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, zerkleinerte **Zwiebel**, 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*** zugeben und **40 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Hackmasse in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.



Gewürzöl & Dip

In einer kleinen Schüssel 1 flachen 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.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 3 Min. ziehen lassen.



Für den Reis

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1,5 TL **Salz*** und 5 g **Öl*** über den **Reis** zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und restliche **Kräuter** unter den **Reis** heben.

Reis 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>

