



HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurtdip



HELLO JOGHURT

Joghurt ist eines der ältesten Milchprodukte überhaupt. Es wird sogar vermutet, dass er gleich mehrfach von unterschiedlichen Völkern "erfunden" wurde.



Rinderhackfleisch



Petersilie



rote Zwiebel



Basmati-Wildreis-Mischung



Knoblauchzehe



Gurke



Joghurt (3,5 % Fett)



Türkische Gewürzmischung



Fleischtomate

20 [25|25] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

Kräftig und würzig – diese beiden Wörter beschreiben die türkischen Frikadellen, die in ihrem Heimatland Köfte genannt werden, wohl am besten! Wir setzen heute noch zwei Wörter drauf: **proteinreich** und **glutenfrei**. Denn zu den Köfte gesellen sich ein tomatiger Basmati-Wildreis, ein leichter Joghurtdip und ein schnell gemachter Salat aus Gurke und Tomate. Genieße eines unserer liebsten Sommergerichte.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 KRÄUTER ZERKLEINERN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen. Restliche **Petersilie** mit dem Spatel nach unten schieben.



2 KÖFTE VORBEREITEN

Rinderhackfleisch, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 3** vermengen.

Mischung in eine weitere große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



3 WILDREIS VORBEREITEN

Wildreis in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

2 [3|4] Tomaten achteln, zugeben und **8 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern.

Gareinsatz einsetzen, **800 g Wasser*** und **1 – 2 TL Salz*** zugeben, dabei darauf achten, dass der **Reis** mit Flüssigkeit bedeckt ist.

19 Min./Varoma/Stufe 1 dampfgaren.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 SALAT ZUBEREITEN

Restliche **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln.

Gurke längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Alles in die Schüssel zur **Petersilie** geben, mit **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 KÖFTE BRATEN

Aus der **Hackfleischmischung** **6 [9|12]** längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Stufe erwärmen und **Köfte** darin von jeder Seite **5 – 6 Min.** braten.



6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Tomatenwildreis** auf Teller verteilen.

Köfte und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Fleischtomate BE NL	3	5	6
Petersilie	10 g ☉	15 g ☉	20 g
Gurke NL	1	1 (groß)	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung	4 g	8 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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.

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

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	3314 kJ/792 kcal
Fett	4 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	73 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	5 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

GUTEN APPETIT!