



HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurtdip

FAMILY HIGHLIGHT



WOOHOO!



Rinderhackfleisch



Petersilie



rote Zwiebel



Basmati-Wildreis-Mischung



Knoblauchzehe



Gurke



Joghurt (3,5 % Fett)



Türkische Gewürzmischung



Tomate

Mahl Zeit zum Rätseln



Kennt Ihr schon die türkische Version von Frikadellen? Sie heißen Köfte und sind meistens kräftig gewürzt. Ihr könnt Euch aber langsam herantasten und gerne weniger Gewürze verwenden. Unser Familienkoch Marco hat übrigens alles gegeben, damit unsere Köfte genauso gut schmecken wie das türkische Original. Wie viele unterschiedliche Namen für Frikadellen kennt Ihr eigentlich? „Sammelt“ sie doch gemeinsam beim Essen.

20 [25 | 25] Min. 35 [40 | 40] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

1 Tag 1-2 kochen





HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

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



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.

Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **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.

KÖFTE VORBEREITEN

Rinderhackfleisch, **Gewürzmischung**, 1/2 EL [2 EL | 3 EL] **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 3** vermengen. **Mischung** in eine weitere große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



4 KÖFTE BRATEN

Aus der **Hackfleischmischung** 6 [9|12] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen und **Köfte** darin von jeder Seite 3 – 4 Min. braten. Wenn die **Reisgarzeit** zu Ende ist, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Mixtopf leeren und **Garflüssigkeit** dabei auffangen. Gareinsatz wieder in den Mixtopf einsetzen und die gesamte **Garflüssigkeit** darübergießen.



2 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.



5 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren. Gareinsatz mit dem Spatel wieder herausnehmen und **Wildreis** auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	225 g	300 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomaten ES MA	4	6	8
Gurke ES NL	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Wasser*	800 g		
Olivener Öl*	1/2 EL	3/4 EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

5) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE 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	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien MA: Marokko NL: Niederlande DE: Deutschland

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

f i y p #HelloFreshDE

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!

2019 | KW 05 | 1

