



# HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN,

Tomatensalat mit Sonnenblumenkernen und Joghurdip

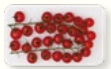


## HELLO JOGHURT

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



Jasminreis



Kirschtomaten



Sumak



Zitrone



Röstzwiebeln



Sonnenblumenkerne



Petersilie



rote Zwiebel



Joghurt



orientalische Gewürzmischung



Rinderhackfleisch



Tomate

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

Stufe 2 Thermomix kocht

1 Tag 1 - 2 kochen

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



## 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. **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **3 Sek./Stufe 4** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Aber Achtung, lass ca. 1 EL [1½ EL | 2 EL] davon im Mixtopf, Du brauchst es für die **Fleischmasse**.



## 4 FÜR DEN SALAT

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden und mit dem restlichen **Sumak** ebenfalls zur zerkleinerten **Petersilie** geben.

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

**Kirschtomaten** halbieren.

Geschnittene **Tomaten** auch noch zugeben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 KÖFTE VORBEREITEN

**Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung**, die  **Hälfte**  des **Sumak**, **Röstzwiebeln**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **50 Sek./Stufe 3** vermengen. **Fleischmasse** in eine weitere große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

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



## 5 RÖSTEN & BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen.

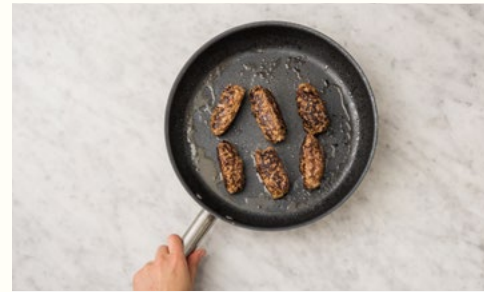
**Sonnenblumenkerne** für 2 – 3 Min. darin rösten, bis sie leicht gebräunt sind, und danach aus der Pfanne nehmen. Aus der **Hackfleischmischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen. **Köfte** in die Pfanne geben und von jeder Seite 7 – 8 Min. braten.



## 3 FÜR DEN REIS

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\*** und 1½ TL **Salz\*** über den **Reis** zugeben, **17 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. **★TIPP:** Nimm den Gareinsatz mit dem Reis sofort aus dem Mixtopf, wenn die 17 Min. abgelaufen sind, und halte ihn warm. Dann hat er die richtige Bissfestigkeit.

Währenddessen **Zitrone** halbieren, **Soft** auspressen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** in die Schüssel zur **Petersilie** geben und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 ANRICHTEN

**Tomatensalat** noch mal mischen, mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zitronensaft** abschmecken und mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen. Nach Geschmack etwas **Butter\*** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und **Reis** auf Teller verteilen. **Köfte** aus der Pfanne nehmen, dazulegen und **Tomatensalat** dazu anrichten. Mit **Petersiliejoghurt** servieren und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zitrone ES	½ 🍋	1	1
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomate NL	1	2	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
orientalische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Joghurt 5)	150 g	225 g	300 g
Röstzwiebeln	20 g	30 g	40 g
Sumak	2 g	4 g	4 g
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 3		1.200 g	
Salz* für Schritt 3		1½ TL	
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	530 kJ/127 kcal	3.535 kJ/845 kcal
Fett	6,20 g	41,33 g
– davon ges. Fettsäuren	2,76 g	18,41 g
Kohlenhydrate	11,38 g	75,84 g
– davon Zucker	1,63 g	10,88 g
Eiweiß	6,13 g	40,86 g
Salz	0,138 g	0,923 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

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at