



# Hello Köfte! Türkische Hacktätschli

dazu Tomatensalat und Kräuterdip

Family 30 – 40 Minuten • 2.817 kj/673 kcal • Tag 2 kochen

2



Petersilie



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Mezze“



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomaten



Jasminreis



Kirschtomaten



Zitrone



Sumach



Sonnenblumenkerne



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

Gut, im Haus zu haben  
Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Sumach	1 x 2 g	2 x 2 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Wasser*, Butter*	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. 1.000 g)
Brennwert	493 kj/118 kcal	2.817 kj/673 kcal
Fett	4.77 g	27.25 g
- davon ges. Fettsäuren	0.74 g	4.23 g
Kohlenhydrate	12.06 g	68.93 g
- davon Zucker	1.44 g	8.22 g
Eiweiss	6.55 g	37.40 g
Salz	0.135 g	0.770 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 oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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

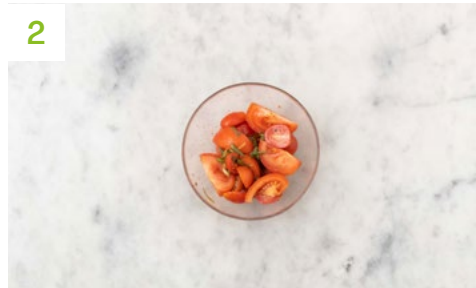


## 1 Reis zubereiten

In einen kleinen Topf 300 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.



## 2 Tomatensalat zubereiten

**Zitrone** halbieren.

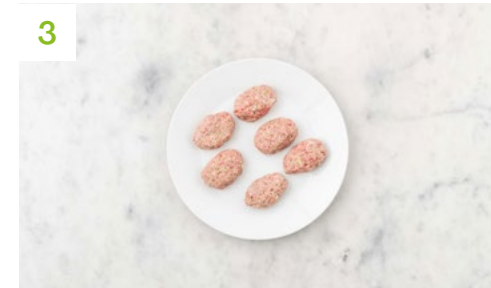
Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** beträufeln, Hälfte des **Sumach** zugeben und mit den Händen gut einmassieren.

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

**Cherry-Tomaten** halbieren.

Geschnittene **Tomaten** zu den **Frühlingszwiebeln** geben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** und ggf. noch etwas **Zitronensaft** abschmecken.

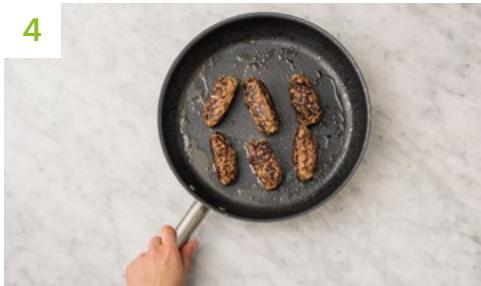


## 3 Köfte vorbereiten

Die restlichen weissen **Frühlingszwiebelringe** sehr fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, **Frühlingszwiebel**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, **restlichen Sumach**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 6 [12] längliche, ca. 2.5 cm dicke **Hacktätschli** formen.



## 4 Köfte braten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Die letzten 2 Min.

**Sonnenblumenkerne** zugeben und mitbraten.



## 5 Joghurt würzen

**Petersilienblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **restlichen Joghurt** mit der Hälfte der **Petersilienblätter**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** glatt rühren.

Restliche **Petersilie** und **Sonnenblumenkerne** zum **Tomatensalat** geben.



## 6 Anrichten

Nach der Ziehzeit 1 EL [2 EL] **Butter\*** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

**Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!









# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 bols, 1 verre doseur, et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Yogourt nature (5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Sumac	1 x 2 g	2 x 2 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*, beurre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	493 kJ/118 kcal	2.817 kJ/673 kcal
Lipides	4.77 g	27.25 g
- dont acides gras saturés	0.74 g	4.23 g
Glucides	12.06 g	68.93 g
- dont sucre	1.44 g	8.22 g
Protéines	6.55 g	37.40 g
Sel	0.135 g	0.770 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 5** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Préparer le riz

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude\*, saler\*, ajouter le riz et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



### 2 Préparer la salade de tomates

Couper le citron en deux.

Couper l'oignon de printemps en rondelles fines en séparant les parties verte et blanche.

Mettre les rondelles vertes d'oignon de printemps dans un bol avec 1 cs [2 cs] de jus de citron et la moitié du sumac ; bien malaxer

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper les moitiés en quatre.

Couper les tomates cerises en deux.

Ajouter les tomates coupées aux oignons de printemps, saler\*, poivrer\* et ajouter un peu de jus de citron si nécessaire.

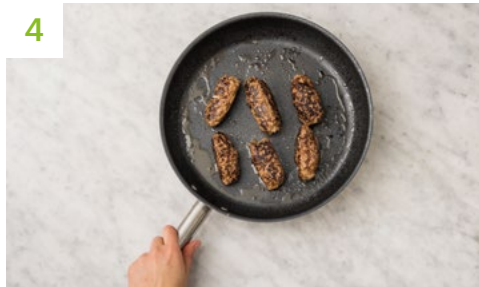


### 3 Préparer les boulettes

Hacher très finement le reste des rondelles blanches de l'oignon de printemps.

Dans un saladier, bien mélanger la viande de bœuf hachée, le mélange d'épices « Hello Mezze », l'oignon de printemps, 1 cs [2 cs] de yogourt, le reste du sumac, du sel\* et du poivre\*.

Avec ce mélange, former 6 [12] boulettes de viande allongées d'env. 2.5 cm d'épaisseur.



### 4 Faire revenir les boulettes

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse et y faire revenir les boulettes de viande 7 à 8 min. sur toutes les faces jusqu'à ce que la viande soit cuite. Pendant les 2 dernières minutes, ajouter les graines de tournesol dans la poêle.



### 5 Assaisonner le yogourt

Hacher finement les feuilles de persil.

Mélanger le reste de yogourt avec un peu de sel\* et de poivre\* et la moitié des feuilles de persil dans un bol jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Mettre le reste du persil et les graines de tournesol dans la salade de tomates.



### 6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, ajouter 1 cs [2 cs] de beurre\* dans le riz, aérer un peu avec une fourchette et répartir dans les assiettes.

Dresser les boulettes de viande ainsi que la salade de tomates et servir avec le yogourt. Déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

