



ISKENDER! TÜRKISCHES GERICHT MIT HACK, Ofen-Tomatensauce, Fladenbrotwürfeln und Peperonibutter



HELLO JOGHURT

Die Lobeshymnen auf Joghurt sind lang:
gut für die Darmgesundheit, toll als
natürliche Maske für die Haut und natürlich
ausserdem einfach lecker.



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



orientalische
Gewürzmischung



Petersilie



Tomaten



Hello Fresh Beef
Gehacktes



Mini-Fladenbrot



Tomatenmark



edelsüßes Paprikapulver



Joghurt

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

LOS GEHT'S

Wascht **Eure Hände** vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich **mit Seife**.

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 grosses Rührgefäss** und **1 Stabmixer**.



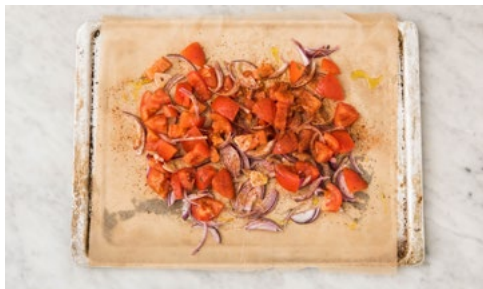
1 FÜR DIE TOMATENSAUCE

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** grob schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die Hälfte in Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Tomatenwürfel, die **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** und **Knoblauchscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit orientalischer **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mit 2 EL [4 EL] **Öl*** beträufeln und für ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 BROT BACKEN

Fladenbrot halbieren und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Brotwürfel** auf einen Gitterrost geben, Gitterrost im Backofen über den **Tomaten** platzieren und **Brotwürfel** ca. 10 – 12 Min. backen, bis sie geröstet sind.

Petersilien fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 HACKFLEISCH ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne 10 g [20 g] **Butter*** schmelzen, **Paprikapulver** dazugeben, ca. 30 Sek. rösten und in eine kleine Schüssel abgiessen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten. Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Hello Fresh Beef Gehacktes** in die Bratpfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SAUCE ZUBEREITEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse**, **Sud** und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Brotwürfel auf Teller verteilen, **Tomatensauce** darauf verteilen, **Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Sauce** geben, **Joghurt** daraufgeben, mit der **Paprikapulver butter** toppen und mit **Petersilie** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | | 4P | |
|------------------------------|----------------|-------|-----|-------|
| rote Zwiebel | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Knoblauchzehe | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| orientalische Gewürzmischung | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Petersilie | 1 x | 10 g | 1 x | 10 g |
| Tomaten | 3 x | 100 g | 6 x | 100 g |
| Hello Fresh Beef Gehacktes | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Mini-Fladenbrot 1) 8) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| edelsüßes Paprikapulver ☞ | 0.5 x | 2 g | 1 x | 2 g |
| Tomatenmark ☞ | 0.5 x | 70 g | 1 x | 70 g |
| Joghurt 5) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Öl* für Schritt 2 | | 2 EL | | 4 EL |
| Butter* 5) für Schritt 4 | | 10 g | | 20 g |
| Öl* für Schritt 4 | | 1 EL | | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | | |

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

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

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|
| Brennwert | 682 kJ/163 kcal | 3.653 kJ/873 kcal |
| Fett | 10.25 g | 54.93 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3.64 g | 19.49 g |
| Kohlenhydrate | 9.58 g | 51.33 g |
| - davon Zucker | 2.55 g | 13.66 g |
| Eiweiss | 7.74 g | 41.49 g |
| Salz | 0.34 g | 1.82 g |

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

En Guete!



ISKENDER ! PLAT TURC À BASE DE VIANDE HACHÉE, sauce tomate au four, dés de pain pita et beurre au paprika



HELLO YOGOURT

Les *Ø*loges faits au yogourt sont nombreux : bon pour la santØ de l'intestin, formidable comme masque naturel pour la peau et Øvidement, absolument dØlicieux.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices orientales



Persil



Tomates



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Petit pain pita



Concentré de tomates



Paprika doux en poudre



Yogourt

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À préparer dans les 1 à 2 jours

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du **savon** pendant au moins **20 secondes** avant de cuisiner.

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande poêle, 1 grand récipient profond** et **1 mixeur**.



1 POUR LA SAUCE TOMATE

Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper grossièrement.

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en tranches.

Peler l'**ail** et le couper la moitié en tranches.



2 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

Placer les dés de **tomate**, la **moitié** des tranches d'**oignon** et les tranches d'**ail** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson ; assaisonner avec le **mélange d'épices orientales**, du **sel*** et du **poivre*** et arroser de 2 cs [4 cs] d'**huile*** ; mettre au four env. 20 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



3 CUIRE LE PAIN

Couper le **pain pita** en deux, puis en dés d'env. 2 cm. Mettez les cubes de pain sur une grille, placez la grille dans le four au-dessus des **tomates** et cuire les cubes de pain env. 10 à 12 min jusqu'à ce qu'ils soient grillés.

Hachez finement le **persil**.

Mélanger dans un petit saladier le **yogourt** avec du **sel*** et du **poivre***.



4 PRÉPARER LA VIANDE HACHÉE

Dans une grande poêle à frire, faire fondre 10 g [20 g] de **beurre***, verser le **paprika en poudre**, faire dorer environ 30 sec et verser dans un petit bol.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***. Y faire revenir les tranches d'**oignon** env. 1 min. Presser le reste d'**ail**, verser la **viande hachée de bœuf Hello Fresh** dans la poêle et faire dorer env. 10 min, **saler*** et **poivrer***.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Une fois la cuisson terminée, mettre les **légumes cuits au four**, le **jus** et le concentré de **tomates** dans un récipient haut et mixer avec un mixeur afin d'obtenir une **sauce** fine. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



6 DRESSER

Répartir les dés de pain sur les assiettes, recouvrir de **sauce tomate**, mettre le **mélange viande hachée/oignon** sur la **sauce**, verser le **yogourt** dessus, napper de **beurre au paprika** et parsemer de **persil**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|----------------------------------|-----------------|-------|-----|-------|
| Oignon rouge | 1 x | 80 g | 2 x | 80 g |
| Gousse d'ail | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Mélange d'épices orientales | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Persil | 1 x | 10 g | 1 x | 10 g |
| Tomates | 3 x | 100 g | 6 x | 100 g |
| Viande de bœuf hachée HelloFresh | 1 x | 250 g | 1 x | 500 g |
| Petit pain pita 1) 8) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Poudre de paprika doux ☉ | 0,5 x | 2 g | 1 x | 2 g |
| Concentré de tomates ☉ | 0,5 x | 70 g | 1 x | 70 g |
| Yogourt 5) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Huile* pour l'étape 2 | | 2 cs | | 4 cs |
| Beurre* 5) pour l'étape 4 | | 10 g | | 20 g |
| Huile* pour l'étape 4 | | 1 cs | | 2 cs |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | | | |

* Ingrédients à avoir chez soi.

☉ Tenez 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 | 100 g | PORTION |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Valeur calorique | 682 kJ/163 kcal | 3 653 kJ/873 kcal |
| Graisse | 10,25 g | 54,93 g |
| - dont acides gras saturés | 3,64 g | 19,49 g |
| Glucides | 9,58 g | 51,33 g |
| - dont sucre | 2,55 g | 13,66 g |
| Protéines | 7,74 g | 41,49 g |
| Sel | 0,34 g | 1,82 g |

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 8) graines de sésame

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

Bon appétit !