



# Rindfleischköfte auf goldenem Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Joghurt

Family 30 – 40 Minuten • 809 kcal • Tag 3 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Basmatireis



Tomaten



Knoblauchzehe



Zwiebel



Sultaninen



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Joghurt



Gewürzmischung  
„Hello Patatas“



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne,  
1 kleine Schüssel und 2 grosse Schüsseln

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Sultaninen	1 x 40 g	2 x 40 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko-Mehl <b>13) 15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 630 g)
Brennwert	534 kJ/ 128 kcal	3386 kJ/ 809 kcal
Fett	4.93 g	31.26 g
– davon ges. Fettsäuren	0.38 g	2.43 g
Kohlenhydrate	14.69 g	93.06 g
– davon Zucker	3.41 g	21.63 g
Eiweiss	6.01 g	38.09 g
Salz	0.219 g	1.386 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **9)** Senf **13)** Glutenhaltiges Getreide **15)** Weizen

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



## Für den Reis

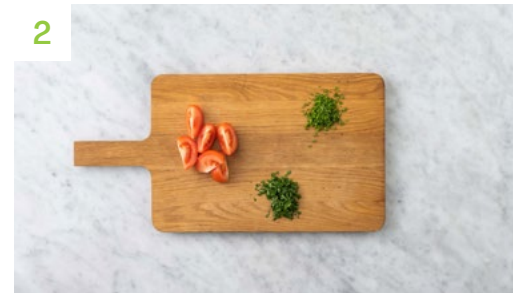
**Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Reis**, „**Hello Patatas**“ und **Sultaninen** hineinrühren.

Mit 350 ml [700 ml] **Wasser\*** ablöschen, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Kleine Vorbereitung

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Tomate** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



## Köfte formen

Restlichen **Knoblauch** und die Hälfte vom **Schnittlauch** in eine grosse Schüssel geben.

**Rindshackfleisch**, **Senf**, „**Hello Mezze**“, 1 EL [2 EL] **Joghurt** und **Panko-Mehl** hinzufügen. Mit 0,25 TL [0.5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 6 [12] längliche, ca. 1.5 cm dicke **Köfte** formen.



## Köfte braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Köfte** darin rundherum 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Beilagen zubereiten

In einer grossen Schüssel **Tomatenspalten** mit restlichem **Schnittlauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

**Joghurdip** nach Belieben dazu reichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!







# Beef kofta on golden sultana rice with tomato salad and yoghurt

Family 30–40 minutes • 809 kcal • Cook on day 3



HelloFresh minced beef



Basmati rice



Tomatoes



Garlic clove



Onion



Sultanas



Chives



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



Yoghurt



“Hello Patatas” spice mix



“Hello Mezze” spice mix



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*, sugar\*, water\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 small bowl and 2 large bowls

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Sultanas	1 x	40 g	2 x	40 g
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Panko breadcrumbs <b>13) 15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Patatas" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 630 g)
Calories	534 kJ/128 kcal	3386 kJ/809 kcal
Fat	4.93 g	31.26 g
– of which saturated fats	0.38 g	2.43 g
Carbohydrate	14.69 g	93.06 g
– of which sugar	3.41 g	21.63 g
Protein	6.01 g	38.09 g
Salt	0.219 g	1.386 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **9)** Mustard **13)** Cereals containing gluten **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## For the rice

Finely chop the onion and garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot.

Lightly sauté the onion and half of the garlic for 1 min.

Stir in the rice, "Hello Patatas" and sultanas.

Deglaze with 350 ml [700 ml] water\*, stir in 0.5 tsp.

[1 tsp.] salt\*, cover, and simmer on low heat for about 10 min. Then remove the pot from the stove, keep it covered, and leave the rice to stand for at least 10 min.

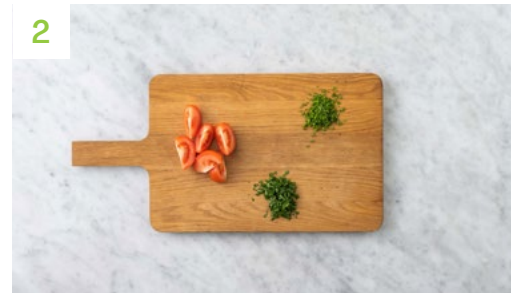


## Fry the kofta

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Fry the kofta on all sides for 5–6 min. until the meat is cooked through.

In the meantime, continue with the recipe.



## Get prepped

Chop the chives into small rings.

Halve the tomato and cut it into 1 cm wedges.



## Prepare the side dishes

In a large bowl, marinate the tomato wedges with the remaining chives, salt\* and pepper\*.

In a small bowl, season the remaining yoghurt with salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\*.



## Shape the kofta

Put the remaining garlic and half of the chives into a large bowl.

Add the minced beef, mustard, "Hello Mezze", 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt and Panko breadcrumbs. Season with 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and pepper\* and mix together well.

Make 6 [12] longish, 1.5 cm thick kofta from this mixture.



## Serve

Fluff the rice a little with a fork and apportion onto plates. Serve with the kofta and tomato salad.

Add yoghurt dip according to taste.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)







# Kefta de bœuf sur riz doré aux raisins secs, salade de tomates et yaourt

Famille 30 – 40 minutes • 809 kcal • Cuisiner au 3e jour



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Riz basmati



Tomates



Gousse d'ail



Oignon



Raisins secs



Ciboulette



Moutarde mi-forte



Farine panko



Yogourt



Mélange d'épices « Hello Patatas »



Mélange d'épices « Hello Mezze »



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*, sucre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol et 2 saladiers

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh		
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Raisins secs	1 x 40 g	2 x 40 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Farine panko <b>13) 15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g

\*\*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. 630 g)
Valeur calorique	534 kJ/ 128 kcal	3 386 kJ/ 809 kcal
Lipides	4,93 g	31,26 g
- dont acides gras saturés	0,38 g	2,43 g
Glucides	14,69 g	93,06 g
- dont sucre	3,41 g	21,63 g
Protéines	6,01 g	38,09 g
Sel	0,219 g	1,386 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 : 7)** Lait (comprenant du lactose **9)** Moutarde **13)** Céréales contenant du gluten **15)** Blé

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



### Pour le riz

Hacher finement l'oignon et l'ail.

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir l'oignon et la moitié de l'ail 1 min jusqu'à ce qu'ils soient incolores.

Ajouter le riz, le « Hello Patatas » et les raisins secs.

Mouiller avec 350 ml [700 ml] d'eau\*, ajouter 0.5 cc [1 cc] de sel\* et laisser mijoter à couvert à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler le riz recouvert au moins 10 min.

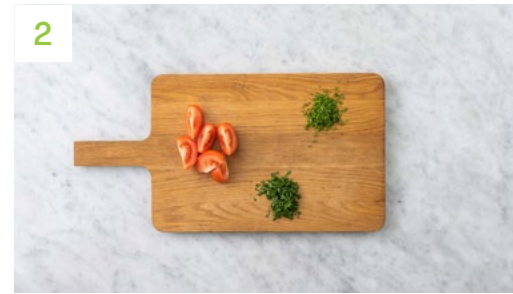


### Faire revenir les boulettes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire cuire les keftas de tous les côtés 5 à 6 min jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Petite préparation

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Couper la tomate en deux et en faire des tranches d'1 cm d'épaisseur.



### Préparer les accompagnements

Dans un grand saladier, faire mariner les tranches de tomate avec le reste de la ciboulette, du sel\* et du poivre\*.

Dans un bol, assaisonner le reste du yogourt avec du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre.



### Former les kefta

Mettre le reste de l'ail et la moitié de la ciboulette dans un grand saladier.

Ajouter la viande de bœuf hachée, la moutarde, le « Hello Mezzé », 1 cs [2 cs] de yogourt et la farine panko. Assaisonner avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et de poivre\* et bien mélanger.

Avec ce mélange, former 6 [12] keftas allongées d'env. 1,5 cm d'épaisseur.



### Dresser

Aérer le riz avec une fourchette et le disposer dans les assiettes. Dresser les keftas et la salade de tomates à côté.

Accompagner d'une sauce au yogourt selon les goûts.

### 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/)

