

Rindfleischköfte auf goldenem Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Joghurtdip

Family 30 – 40 Minuten • 855 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| HelloFresh Beef Gehacktes | Basmatireis |
|  |  |
| Tomaten | Knoblauchzehe |
|  |  |
| Zwiebel | Sultaninen |
|  |  |
| Schnittlauch | Panko-Mehl |
|  |  |
| Naturjoghurt aus Saland | Gewürzmischung „Hello Patatas“ |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | Blattsalatmischung |



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne,
1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

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
Panko-Mehl (15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Naturjoghurt aus Saland (7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Blattsalatmischung	1 x 50 g	1 x 100 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. 640 g)
Brennwert	558 kJ/ 133 kcal	3577 kJ/855 kcal
Fett	5.8 g	37 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13.1 g
Kohlenhydrate	14.4 g	92.6 g
– davon Zucker	3.4 g	21.5 g
Eiweiss	6.1 g	39 g
Salz	0.19 g	1.25 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) (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.

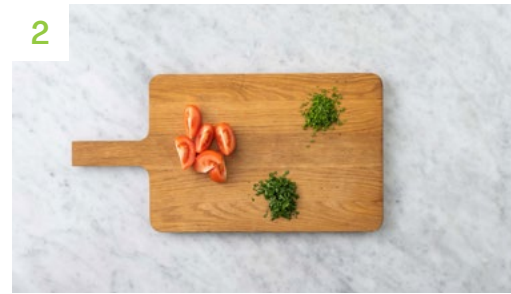


Köfte braten

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.



Kleine Vorbereitung

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Beilagen zubereiten

In einer grossen Schüssel **Tomatenspalten** und **Salatmix** mit restlichem **Schnittlauch**, 1 EL [2 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

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



Köfte formen

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

Rindshackfleisch, „**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.



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 dip

Family 30–40 minutes • 855 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced beef



Basmati rice



Tomatoes



Garlic clove



Onion



Sultanas



Chives



Panko breadcrumbs



Plain yoghurt from Saland



“Hello Patatas” spice mix



“Hello Mezze” spice mix



Leaf lettuce mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, pepper*, salt*, sugar*, oil*, vinegar*

Cooking utensils

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

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
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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
Leaf lettuce mix	1 x	50 g	1 x	100 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. 640 g)
Calories	558 kJ/133 kcal	3577 kJ/855 kcal
Fat	5.8 g	37 g
– of which saturated fats	2 g	13.1 g
Carbohydrate	14.4 g	92.6 g
– of which sugar	3.4 g	21.5 g
Protein	6.1 g	39 g
Salt	0.19 g	1.25 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) **15)** Wheat

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



For the rice

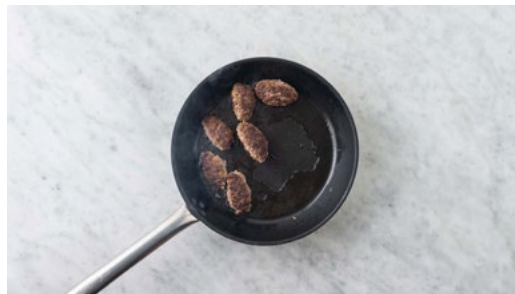
Finely chop the onion and garlic.

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.

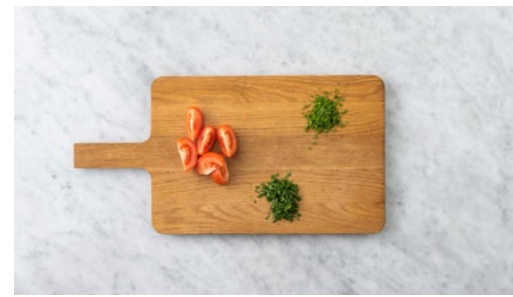


Fry the kofta

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.

Meanwhile, continue with the recipe.



Get prepped

Finely slice the chives.

Halve the tomato and cut it into 1 cm wedges.



Prepare the side dishes

Put the tomato wedges and lettuce in a large bowl and marinate with the remaining garlic, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar*, salt* and pepper*.

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



Make the kofta

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

Add the minced beef, “Hello Mezze”, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt and 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 with a fork and apportion onto plates.

Serve with the kofta and tomato salad.

Add yoghurt dip 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/



Keftas de bœuf sur riz aux raisins secs, avec salade de tomates et sauce au yogourt

Famille 30 – 40 minutes • 855 kcal • Cuisiner au 2e jour



Viande de bœuf
hachée HelloFresh



Riz basmati



Tomates



Gousse d'ail



Oignon



Raisins secs



Ciboulette



Panko



Yogourt nature de Saland



Mélange d'épices
« Hello Patatas »



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Mélange de salade verte



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, poivre*, sel*, sucre*, huile*, vinaigre*

Ustensiles de cuisine

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

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
Farine Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange d'épices « Hello Patatas »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 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. 640 g)
Valeur calorique	558 kJ/ 133 kcal	3577 kJ/855 kcal
Lipides	5,8 g	37 g
- dont acides gras saturés	2 g	13,1 g
Glucides	14,4 g	92,6 g
- dont sucre	3,4 g	21,5 g
Protéines	6,1 g	39 g
Sel	0,19 g	1,25 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) **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*.

Ajouter l'oignon et la moitié de l'ail et les faire suer 1 min sans coloration.

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

Déglacer avec 350 ml [700 ml] d'eau*, ajouter 0,5 cc [1 cc] de sel* et laisser mijoter à couvert env. 10 min à feu doux. Retirer ensuite la casserole du feu, laisser le couvercle et laisser gonfler le riz au moins 10 minutes.

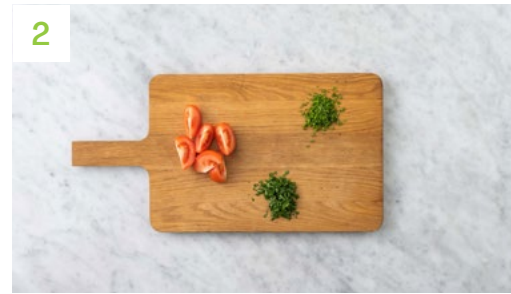


Frir les keftas

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

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

Pendant ce temps, continuer la recette.



Petite préparation

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Couper la tomate en deux puis en tranches de 1 cm.



Former les keftas

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

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

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



Préparer les accompagnements

Dans un saladier, faire mariner les quartiers de tomates et le mélange de salade avec le reste d'ail, 1 cs [2 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre*.

Dans un bol, mélanger le yogourt restant avec du sel*, du poivre* et 1 pincée de sucre*.



Dresser

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

Vous pouvez également ajouter de la 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/

