



Adana Hackfleischspießli mit tomatigem Couscous und Joghurtdip

Zeit Sparen 20 – 30 Minuten • 800 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Couscous



Gurke



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Panko-Mehl



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Couscous 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	2 x 4 g	4 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. 580 g)
Brennwert	580 kJ/ 139 kcal	3346 kJ/ 800 kcal
Fett	5.6 g	32.3 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11.6 g
Kohlenhydrate	13.5 g	77.7 g
– davon Zucker	2.2 g	12.8 g
Eiweiss	7.1 g	41.1 g
Salz	0.15 g	0.88 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!)

1



Für den Couscous

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. **Gehackter Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl**, Hälfte **Tomatenmark** und Hälfte „**Hello Mezze**“ darin 2 – 3 Min. anschwitzen. **Couscous** zugeben und vermengen.

Topfinhalt mit 250 ml [500 ml] heissem **Wasser*** ablöschen, aufkochen lassen, von der Hitze nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

2



Für die Adana

Petersilie fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, Hälfte **Petersilie**, restliches **Tomatenmark**, restliches „**Hello Mezze**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Masse** 4 [8] etwa 8 – 10 cm lange und 1 cm flache **Hackfleischspiessli** formen.

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleischspiessli** darin 5 – 8 Min. rundum anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

3



Letzte Schritte

Zitrone vierteln.

Gurke längs vierteln und in grobe Würfel schneiden.

Gurkenwürfel, **Saft** von 2 [4] **Zitronenvierteln**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, restliche **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu dem **Couscous** geben und vermengen.

Couscous auf tiefen Tellern anrichten, restlichen **Joghurt** darauf verteilen, mit **Adanaspiessli** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Adana kebabs with tomato couscous and yoghurt dip

Save time 20–30 minutes • 800 kcal • Cook on day 2



HelloFresh mince
Couscous



Cucumber



Chopped garlic and
onion in rapeseed oil



onion in rapeseed oil



Flat leaf parsley



Waxed lemon



Plain yoghurt from Saland



Panko breadcrumbs



Tomato purée



“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*

Salt*, water*, pepper*

Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan and 1 small pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh mince	1 x	250 g	1 x	500 g
Couscous 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Plain yoghurt from Saland 7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Tomato purée	1 x	35 g	2 x	35 g
"Hello Mezza" spice mix	2 x	4 g	4 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. 580 g)
Calories	580 kJ/139 kcal	3346 kJ/800 kcal
Fat	5.6 g	32.3 g
- of which saturated fats	2 g	11.6 g
Carbohydrate	13.5 g	77.7 g
- of which sugar	2.2 g	12.8 g
Protein	7.1 g	41.1 g
Salt	0.15 g	0.88 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!)

1



2



3



For the couscous

Heat 250 ml [500 ml] water in the kettle.

Heat a small pot with lid without adding fat Gently fry the chopped garlic and onion in rapeseed oil, half of the tomato purée and the "Hello Mezza" for 2–3 min. Add the couscous and mix together.

Deglaze the pot with 250 ml [500 ml] hot water*, bring to the boil, take off the heat and leave for 5–8 min. to swell.

Meanwhile, continue with the recipe.

For the Adana kebabs

Finely chop the parsley.

In a large bowl, mix the mince, panko, half of the parsley, the remaining tomato purée, the remaining "Hello Mezza", salt* and pepper*. From the mixture, make 4 [8] 8–10 cm long, 1 cm thick, flattened sausage-shaped kebabs.

Heat a large frying pan without fat. Fry the kebabs all round for 5–8 min.

In the meantime, continue with the recipe.

Final steps

Quarter the lemon.

Quarter the cucumber lengthways and cut it into chunks.

Add the cucumber chunks, juice of 2 [4] lemon quarters, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt, remaining parsley, salt* and pepper* to the couscous and mix.

Apportion the couscous on deep plates, spread with the remaining yoghurt, arrange the Adana kebabs on top and enjoy with the remaining lemon wedges.

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/





Quenelles d'Adana de viande hachée avec semoule à la tomate et dip au yogourt

Gain de temps 20 – 30 minutes • 800 kcal • Cuisiner au 2e jour



Mélange de viande hachée HelloFresh



Semoule



Concombre



Ail et oignon hachés dans l'huile de colza



Persil, plat



Citron, ciré



Yogourt nature de Saland



Panko



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Mezzé »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, eau*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Semoule 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Yogourt nature de Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Farine Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Concentré de tomates	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	2 x 4 g	4 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. 580 g)
Valeur calorique	580 kJ/ 139 kcal	3346 kJ/ 800 kcal
Lipides	5,6 g	32,3 g
– dont acides gras saturés	2 g	11,6 g
Glucides	13,5 g	77,7 g
– dont sucre	2,2 g	12,8 g
Protéines	7,1 g	41,1 g
Sel	0,15 g	0,88 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 !)

1



2



3



Pour le couscous

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau dans la bouilloire.

Faire chauffer une petite casserole dotée d'un couvercle sans ajouter de matière grasse. Y faire suer 2 à 3 min l'ail et l'oignon hachés dans l'huile de colza, la moitié du concentré de tomates et la moitié du « Hello Mezzé ». Ajouter la semoule et mélanger.

Mouiller le contenu de la casserole avec 250 ml [500 ml] d'eau* chaude, porter à ébullition, retirer du feu et laisser reposer à couvert 5 à 8 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Pour l'Adana

Hacher finement le persil.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, la panko, la moitié du persil, le reste du concentré de tomates, le reste du « Hello Mezzé », du sel* et du poivre*. Avec la pâte, former 4 [8] quenelles plates de viande hachée d'environ 8 à 10 cm de long et 1 cm de large.

Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir les quenelles de viande hachée 5 à 8 min de tous les côtés.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Dernières étapes

Couper le citron en quatre.

Couper le concombre en quatre dans la longueur, puis en gros dés.

Ajouter à la semoule les dés de concombre, le jus de 2 [4] quartiers de citron, 1 cs [2 cs] de yogourt, le reste du persil, du sel* et du poivre* et mélanger.

Dresser la semoule sur des assiettes creuses, répartir dessus le reste de yogourt, déposer les quenelles d'Adana et déguster avec les quartiers de citron restants.

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/

