



Bibimbap mit Rindshackfleisch-Hacktätschli

Sesamspinat & pickled Radiesli

35 – 45 Minuten • 906 kcal • Tag 2 kochen

16



HelloFresh Beef Gehacktes



Basmatireis



Babyspinat



Radiesli



Rüebli



Bulgogisauce



Sriracha Sauce



Sesamöl



Ketchup



Panko-Mehl



Sesamsamen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 3 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1x	250 g	1x	500 g
Basmatireis	1x	150 g	1x	300 g
Babyspinat	1x	100 g	1x	200 g
Radiesli	1x	100 g	1x	200 g
Rüebli	1x	100 g	2x	100 g
Bulgogisauce 3) 4) 11) 14) 15)	3x	50 ml	6x	50 ml
Sriracha Sauce	1x	16 ml	2x	16 ml
Sesamöl 3)	1x	10 ml	1x	20 ml
Ketchup	2x	50 g	4x	50 g
Panko-Mehl 15)	1x	50 g	1x	100 g
Sesamsamen 3)	1x	10 g	1x	20 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. 520 g)
Brennwert	732 kJ/ 175 kcal	3791 kJ/ 906 kcal
Fett	5.6 g	29.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.3 g
Kohlenhydrate	23 g	119 g
- davon Zucker	7.2 g	37.4 g
Eiweiss	8 g	41.5 g
Salz	0.98 g	5.09 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: 3) Sesamsamen 4) Fisch 11) Soja 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



Für das Eingelegte

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Rüebli nach Belieben schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Radiesli in sehr feine Scheiben schneiden.

In grossen Schüssel 100 ml [200 ml] **Wasser***, 50 ml [100 ml] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Salz*** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** vermengen.

Gemüse hinzugeben und bis zum Ende des Rezeptes marinieren lassen.



Für den Spinat

Sesamsamen in einer grossen Schüssel mit Hälfte **Sesamöl**, **Salz*** und einer Prise **Zucker*** mischen.

In einer grossen Bratpfanne 200 ml [400 ml] **Wasser** erhitzen.

Spinat darin 30 Sek. kochen. Durch ein Sieb abgiessen und in die Schüssel mit dem **Sesam** geben. Gut vermengen.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Sauce aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Peperoncini. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

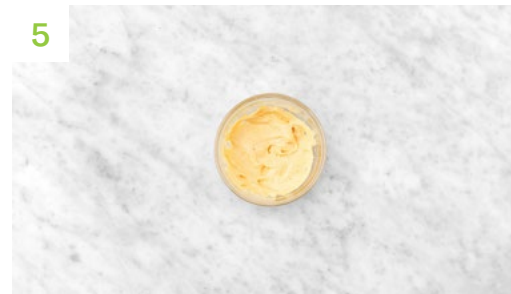


Reis kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. **Wasser** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Für den Dip

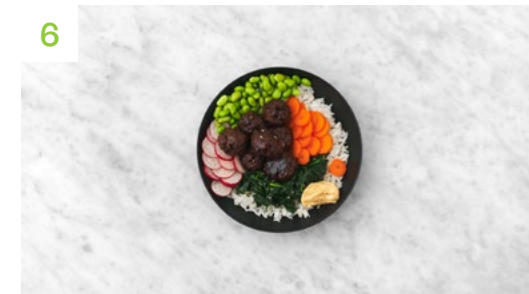
In einer kleinen Schüssel **Ketchup**, **Sriracha** (**Achtung: scharf!**), restliches **Sesamöl**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



Für die Hacktättschli

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, zwei Drittel der **Bulgogisauce**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 14 [28] **Hacktättschli** formen und mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Hacktättschli im Ofen 14 – 16 Min. goldbraun backen. Danach mit restlicher Bulgogisauce vermengen.



Anrichten

Reis auf tiefen Tellern anrichten. **Sesam-Spinat** und eingelegtes **Gemüse** um den **Reis** herum verteilen. **Hacktättschli** mittig verteilen und nach Belieben mit dem **Dip** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Bibimbap with minced beef and minced meat

Sesame spinach & pickled Radiesli

35–45 minutes • 906 kcal • Cook on day 2

16



HelloFresh minced beef



Basmati Rice



Baby spinach



Radishes



Carrots



Bulgogi sauce



Sriracha sauce



Sesame oil



Ketchup



Panko breadcrumbs



Sesame seeds



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 baking tray with parchment paper, 3 large bowl, 1 large frying pan, 1 sieve, 1 small bowl and 1 small pot with lid

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
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Bulgogi sauce 3) 4) 11) 14) 15)	3 x	50 ml	6 x	50 ml
Sriracha sauce	1 x	16 ml	2 x	16 ml
Sesame oil 3)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Ketchup	2 x	50 g	4 x	50 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	50 g	1 x	100 g
Sesame seeds 3)	1 x	10 g	1 x	20 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

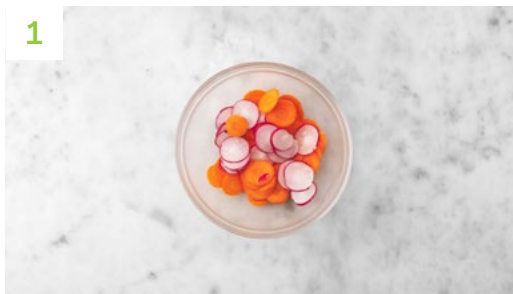
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 520 g)
Calories	732 kJ/175 kcal	3791 kJ/906 kcal
Fat	5.6 g	29.2 g
- of which saturated fats	0.5 g	2.3 g
Carbohydrate	23 g	119 g
- of which sugar	7.2 g	37.4 g
Protein	8 g	41.5 g
Salt	0.98 g	5.09 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: **3)** Sesame seeds **4)** Celery **11)** Soya **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

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



For the inserted

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

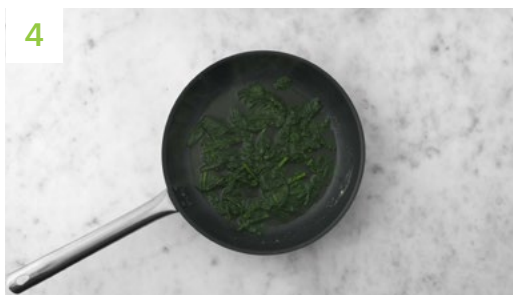
Peel the carrots if you want, then cut them into 0.5 cm slices.

Cut the radishes into thin slices.

In a large bowl,

mix 100 ml [200 ml] water*, 50 ml [100 ml] vinegar*, 1 tsp [2 tsp] salt* and 1 tsp [2 tsp] sugar*.

Add the vegetables, mix them and leave them to marinate until ready to use.



FOR THE SPINACH

Mix sesame seeds in a large bowl with half sesame oil, salt* and a pinch of sugar*.

Heat up 200 ml [400 ml] water in a large pot.

Cook spinach in it for 30 seconds. Drain through a sieve and place in the bowl with the sesame seeds. Mix together well.

Sriracha sauce

Sriracha is a hot sauce made with vinegar, garlic, sugar and in particular peperoncini. It's an ingredient you should use carefully at first if you're not used to spiciness.

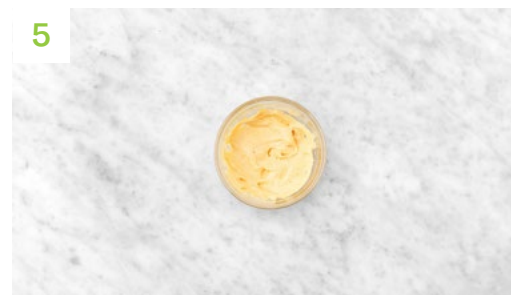


Cook the rice

Pour 300 ml [600 ml] hot water* into a small pot with a lid. Add 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* to the water and bring to the boil.

Add the rice, cover and simmer on a low heat for 10 min. Then remove from the heat, leave covered and allow to stand for 10 min.

In the meantime, continue with the recipe.



For the dip

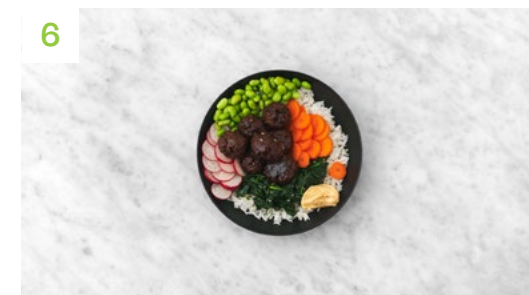
In a small bowl, mix the ketchup, sriracha (attention: Spicy!), remaining sesame oil, salt* and pepper* into a dip.



For the meatballs

In a large bowl, thoroughly mix the minced meat, panko breadcrumbs, mustard, Worcester sauce, salt* and pepper*. Form 14 [28] meatballs from the minced meat mixture and put them on a second baking tray lined with baking paper, spacing them slightly apart.

Bake the potatoes for 14–30 min. until golden brown. Then mix with the remaining bulgogi sauce.



Serve

Serve the pasta on deep plates. Spread sesame spinach and pickled vegetables around the rice. Spread the Hackätschli in the middle and top with the dip as desired.

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/



Bibimbap avec boulettes de viande de bœuf hachée, épinards au sésame et radis vinaigrés

35 - 45 minutes • 906 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Riz basmati



Pousses d'épinards



Radis



Carottes



Sauce bulgogi



Sauce Sriracha



Huile de sésame



Ketchup



Farine Panko



Graines de sésame



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 3 saladiers, 1 grande poêle, 1 passoire, 1 bol et 1 petite casserole avec couvercle

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
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce bulgogi 3) 4) 11)	3 x 50 ml	6 x 50 ml
14) 15)		
Sauce sriracha	1 x 16 ml	2 x 16 ml
Huile de sésame 3)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Ketchup	2 x 50 g	4 x 50 g
Farine Panko 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de sésame 3)	1 x 10 g	1 x 20 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. 520 g)
Valeur calorique	732 kJ/ 175 kcal	3791 kJ/ 906 kcal
Lipides	5,6 g	29,2 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	2,3 g
Glucides	23 g	119 g
- dont sucre	7,2 g	37,4 g
Protéines	8 g	41,5 g
Sel	0,98 g	5,09 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 : 3) graines de sésame **4)** poisson **11)** soja **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Pour la saumure

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

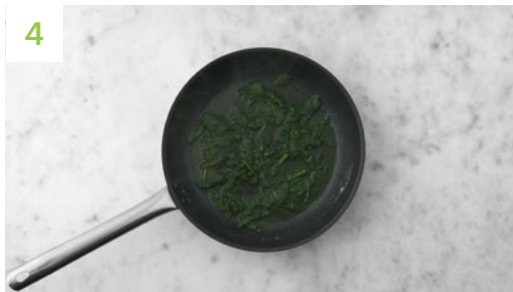
Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler les carottes selon les goûts et les couper en rondelles très fines.

Couper les radis en tranches très fines.

Dans un saladier, mélanger 100 ml [200 ml] d'eau*, 50 ml [100 ml] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de sel* et 1 cc [2 cc] de sucre*.

Ajouter les légumes et laisser mariner jusqu'à la fin de la recette.



Pour les épinards

Dans un saladier, mélanger les graines de sésame avec la moitié de l'huile de sésame, du sel* et une pincée de sucre*.

Dans une grande poêle, chauffer 200 ml [400 ml] d'eau*.

Faire cuire les épinards pendant 30 secondes. Égoutter les épinards à l'aide d'une passoire, puis les verser dans le saladier avec le sésame. Bien mélanger.

Sauce sriracha

La sriracha est une sauce piquante à base de vinaigre, d'ail, de sucre, mais surtout de piments. Goûtez cet ingrédient avant de l'intégrer au plat si vous n'êtes pas habitués au piquant.

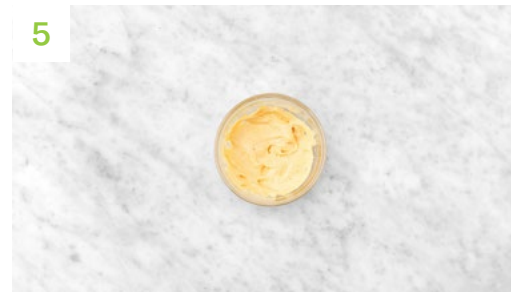


Cuire le riz

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 300 ml [600 ml] d'eau* chaude. Saler l'eau avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et la porter à ébullition.

Y verser le riz, couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer à couvert au moins 10 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour le dip

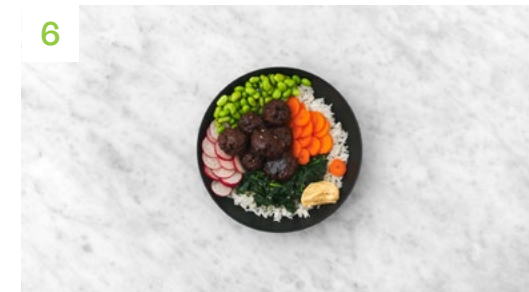
Dans un bol, mélanger le ketchup, la sriracha (attention : piquant !), reste d'huile de sésame, du sel* et du poivre* pour obtenir un dip.



Pour les boulettes de viande hachée

Dans un saladier, bien mélanger la viande hachée, la farine Panko, deux tiers de la sauce bulgogi, du sel* et du poivre*. À partir du mélange à base de viande hachée, former 14 [28] boulettes et les déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, en laissant un peu d'espace entre les boulettes.

Faire cuire les boulettes 14 à 16 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ensuite, mélanger avec le reste de sauce bulgogi.



Dresser

Dresser le riz sur des assiettes creuses. Répartir les épinards au sésame et les légumes marinés autour du riz. Répartir les boulettes de viande au milieu, puis garnir de dip 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/

