



Sloppy Joe Bowl: Harissa-Rindshackfleisch in tomatiger Sauce mit Ciabatta und Kräuterjoghurt

unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 529 kcal • Tag 2 kochen



Ciabatta-Brotli



Blattsalatsmischung



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Tomatensugo



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Naturjoghurt aus Saland



HelloFresh Beef Gehacktes

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ciabatta-Brötli 15) 18)	2 x 75 g	4 x 75 g
Blattsalatsmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-35 g	1 x 120 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo	1 x 200 g	2 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 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. 410 g)
Brennwert	544 kJ/ 130 kcal	2215 kJ/ 529 kcal
Fett	5.2 g	21.1 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	1.1 g
Kohlenhydrate	12 g	49 g
– davon Zucker	2.5 g	10.2 g
Eiweiss	8.6 g	34.8 g
Salz	0.64 g	2.62 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 18) Roggen

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



Hackfleischsauce zubereiten

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleisch**, weisse **Frühlingszwiebelringe**, „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** zusammen 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Kräuter** fein hacken.

Brötli waagrecht halbieren.

Saucen vorbereiten

Bratpfanne mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Sauce** 2 – 3 Min. kochen lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** würzen. Ggfs. warmhalten.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, grüne **Frühlingszwiebelringe**, die Hälfte **Kräuter**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Essig*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer grossen Schüssel **Blattsalat** mit 2 EL [4 EL] **Dip** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Anrichten

Hackfleischsauce aus der Bratpfanne in eine grosse Schüssel geben.

Dieselbe Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Brötli** 1 – 2 Min. je Seite rösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Brötli** in 4 Scheiben schneiden.

Hackfleischsauce auf einer Seite eines Tellers anrichten. **Salat** und **Brötlihälften** daneben stellen. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und restlichem **Dip** 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!

