



# Mezze Rindshackpfanne auf Tomatenreis dazu Hirtenkäse und Zaziki

Family High Protein 25 – 35 Minuten • 845 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Naturjoghurt aus Saland



Gurke



Basmatireis



Rüebli



Tomatenmark



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x	4 g	2 x	4 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	4 g	2 x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Gurke	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatenmark	1 x	70 g	2 x	70 g
Knoblauchzehe	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. 650 g)
Brennwert	541 kJ/ 129 kcal	3535 kJ/ 845 kcal
Fett	5.7 g	37.3 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	7.2 g
Kohlenhydrate	11.9 g	77.9 g
- davon Zucker	2.4 g	15.5 g
Eiweiss	7.6 g	49.6 g
Salz	0.33 g	2.16 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)

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



## 1 Reis kochen

Erhitze 300 ml [600 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

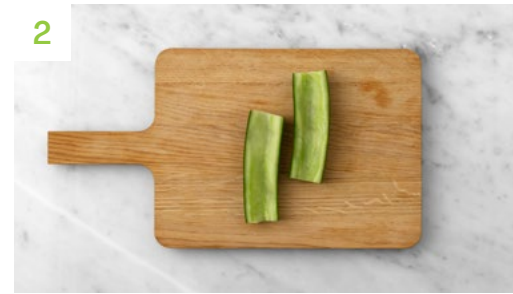
**Rüebli** grob raffeln.

In einen kleinen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Rüebli, Tomatenmark** und „**Hello Paprika**“ darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

Topf mit 300 ml [600 ml] heisses **Wasser\*** füllen. **Wasser salzen\*** und aufkochen lassen.

**Reis** zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



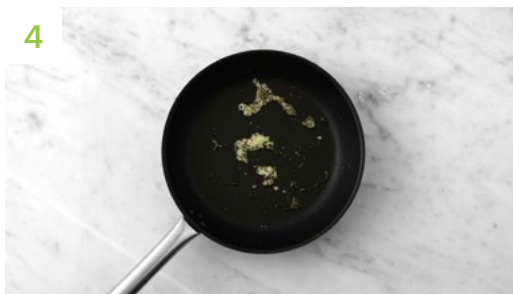
## 2 Kleine Vorbereitung

**Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und grob in ein Küchentuch raffeln.



## 3 Zaziki vorbereiten

**Gurke** im Küchentuch wickeln und auspressen. **Gurke** und **Joghurt** in eine grosse Schüssel geben.



## 4 Zaziki vollenden

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. anbraten. **Bratpfanneninhalte** anschliessend in die Schüssel aus Schritt 3 geben.

**Zaziki** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Für das Fleisch

Die grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe erneut erhitzen. **Hackfleisch** darin 4 – 5 Min. krümelig anbraten. „**Hello Mezze**“ hinzufügen, restlichen **Knoblauch** dazu pressen und 1 Min. mitbraten lassen.



## 6 Anrichten

**Tomaten-Reis** auf tiefe Tellern verteilen. **Hackfleisch** und **Zaziki** darauf anrichten und **Hirtenkäse** darüber bröseln.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Mezze minced beef on tomato rice with feta cheese and tzatziki

Family High protein 25–35 minutes • 845 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced beef



“Hello Paprika” spice mix



Feta cheese



“Hello Mezze” spice mix



Plain yoghurt from Saland



Cucumber



Basmati rice



Carrots



Tomato purée



Garlic clove



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, pepper\*, olive oil\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
“Hello Mezze” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Garlic clove	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. 650 g)
Calories	541 kJ/129 kcal	3535 kJ/845 kcal
Fat	5.7 g	37.3 g
– of which saturated fats	1.1 g	7.2 g
Carbohydrate	11.9 g	77.9 g
– of which sugar	2.4 g	15.5 g
Protein	7.6 g	49.6 g
Salt	0.33 g	2.16 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)

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



## Cook the rice

Heat 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Coarsely grate the carrots.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a small pot with a lid. Gently sauté the carrots, tomato purée and “Hello Paprika“ for 1–2 min.

Fill the pot with 300 ml [600 ml] hot water\*. Add salt\* 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.



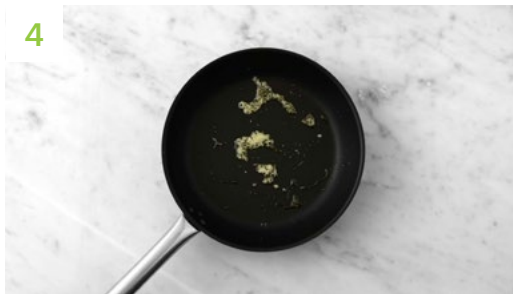
## Get prepped

Halve the cucumber lengthways, spoon out the seeds and coarsely grate it onto a kitchen towel.



## Prepare the tzatziki

Wrap the cucumber in the kitchen towel and squeeze it out. Put the cucumber and yoghurt into a large bowl.



## Finish the tzatziki

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Press in half of the garlic and fry for 1 min. Then put the contents of the frying pan into the bowl from step 3. Mix the tzatziki and season with salt\* and pepper\*.



## For the meat

Heat the large frying pan again without any more fat. Fry the mince for 4–5 min. until crumbly. Add the “Hello Mezze”, press in the remaining garlic and fry for another 1 min.



## Serve

Apportion the tomato rice onto deep plates. Arrange the mince and tzatziki on it and crumble feta cheese on top.

**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!)



# Poêlée de bœuf haché mezzé sur riz à la tomate accompagnée de fromage en saumure et de tzatziki

Famille **Hautement protéiné** 25 – 35 minutes • 845 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Fromage en saumure



Mélange d'épices « Hello Mezzé »



Yogourt nature de Saland



Concombre



Riz basmati



Carottes



Concentré de tomates



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basique de votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 petite casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh		
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Gousse d'ail	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. 650 g)
Valeur calorique	541 kJ/ 129 kcal	3535 kJ/ 845 kcal
Lipides	5,7 g	37,3 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	7,2 g
Glucides	11,9 g	77,9 g
- dont sucre	2,4 g	15,5 g
Protéines	7,6 g	49,6 g
Sel	0,33 g	2,16 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)

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



### Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire. Râper grossièrement les carottes.

Dans une petite casserole avec couvercle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* d'olive. Y faire revenir les carottes, le concentré de tomates et le « Hello Paprika » 1 à 2 min.

Remplir une casserole de 300 ml [600 ml] d'eau\*. Saler\* l'eau et 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.



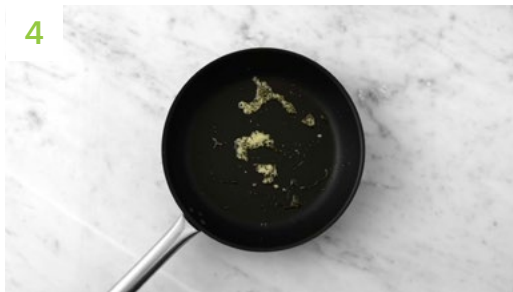
### Petite préparation

Couper le concombre dans le sens de la longueur, retirer les pépins avec une cuillère et le râper grossièrement dans un torchon propre.



### Préparer le tzatziki

Envelopper le concombre dans le torchon et presser. Mettre le concombre et le yogourt dans un saladier.



### Terminer le tzatziki

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Ajouter la moitié de l'ail pressé et le faire revenir 1 min. Verser ensuite le contenu de la poêle dans le bol de l'étape 3.

Bien mélanger le tzatziki et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pour la viande

Faire chauffer à nouveau la grande poêle, sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir la viande hachée 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elle s'émiette. Ajouter le « Hello Mezzé », l'ail restant et faire revenir 1 min.



### Dresser

Répartir le riz à la tomate dans des assiettes creuses. Ajouter la viande hachée et le tzatziki, puis émietter le fromage en saumure sur le dessus.

### 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/)

