

# Rindsfleischköfte auf goldenem Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Joghurtdip

Family 30 – 40 Minuten • 773 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 20 g	1 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 Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Blattsaladmischung	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. 630 g)
Brennwert	513 kJ/ 122 kcal	3234 kJ/ 773 kcal
Fett	4.9 g	30.7 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.1 g
Kohlenhydrate	13.5 g	85.4 g
– davon Zucker	2.4 g	15.2 g
Eiweiss	6.1 g	38.8 g
Salz	0.19 g	1.18 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.



## Köfte formen

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

**Rindshackfleisch**, „Hello Mezza“, 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.



## 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.



## 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!

