



Rindfleischköfte auf Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Joghurtdip

Family 30 – 40 Minuten • 772 kcal • Tag 2 kochen

34



-  HelloFresh Beef Gehacktes
-  Basmatireis
-  Tomaten
-  Knoblauchzehe
-  Zwiebel
-  Sultaninen
-  Schnittlauch
-  Panko-Mehl
-  Naturjoghurt aus Saland
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Blattsalatmischung

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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 Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Blattsalatsmischung	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	512 kJ/ 122 kcal	3229 kJ/ 772 kcal
Fett	4.9 g	30.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.3 g	2.1 g
Kohlenhydrate	13.6 g	85.7 g
– davon Zucker	2.4 g	15.4 g
Eiweiss	6 g	37.6 g
Salz	0.19 g	1.17 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.

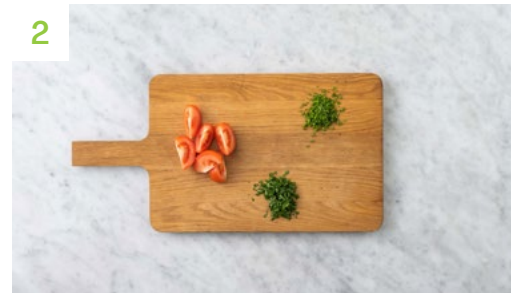


Köfte braten

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.



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.



Köfte formen

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

Rindshackfleisch, „**Hello Mezze**“, 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.



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!

