



# Rindshackfleisch-Köfte auf Bulgur

getoppt mit Tomaten-Peperoni-Sauce und Joghurt

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 627 kcal • Tag 2 kochen

19



HelloFresh Beef Gehacktes



Bulgur



Peperoni multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt aus Saland



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Mezze“

**SCHNELL & AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche im Menü:  
**PERL COUSCOUS-BOWL**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Pouletbouillonpulver\*, Zucker\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Bulgur <b>15</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Frühlingszwiebel	2 x 15-35 g	1 x 120 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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. 640 g)
Brennwert	413 kJ/ 99 kcal	2623 kJ/ 627 kcal
Fett	3.3 g	20.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.2 g	1 g
Kohlenhydrate	10.7 g	67.8 g
– davon Zucker	2.1 g	13.4 g
Eiweiss	5.9 g	37.5 g
Salz	0.08 g	0.48 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) **9**) Senf **15**) Weizen

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



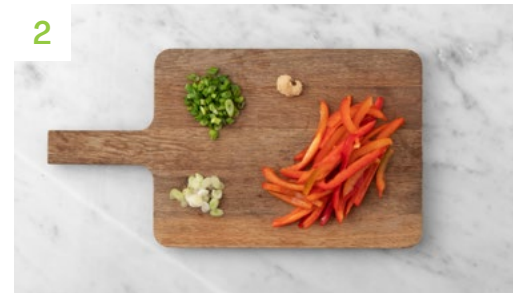
## 1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Bulgur** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen

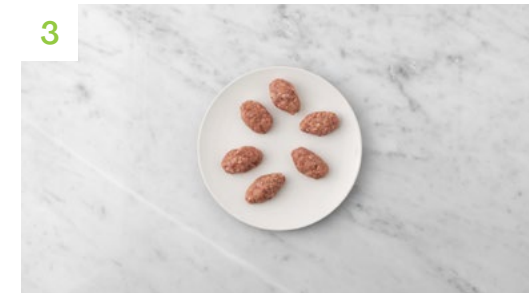


## 2 Gemüse schneiden

**Knoblauch** fein hacken.

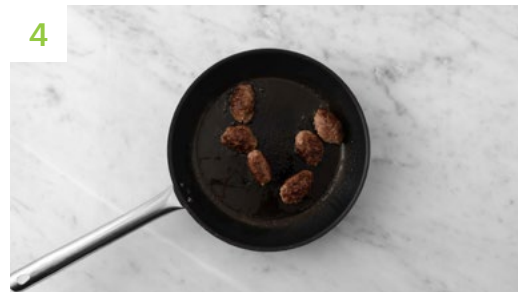
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 3 Für die Kofta

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Senf**, Hälfte „**Hello Mezze**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 6 [12] längliche **Hacktätschli** formen.



## 4 Kofta braten

Eine grosse Bratpfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. **Kofta** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.

Dieselbe grosse Bratpfanne erneut erhitzen. Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Peperoni** darin 4 – 5 Min. anbraten.

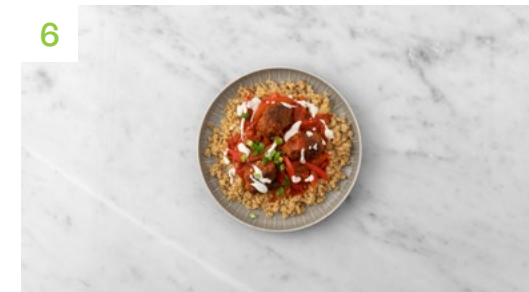
**Tomatenmark**, **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezze**“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## 5 Für die Sauce

**Bratpfanninhalt** mit 150 ml [300 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** ablöschen.

**Kofta** hinzugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. gar ziehen lassen. **Sauce** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Bulgur** mittig auf Teller verteilen.

**Kofta** mit **Sauce** darüber geben und mit **Joghurt** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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!

