



# Würzige Hackfleischspießli mit tomatigem Couscous und Joghurtdip

20 – 30 Minuten • 837 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh  
gemischtes Gehacktes



Couscous



Gurke



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Panko-Mehl



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“

## 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\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Couscous <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	2 x 75 g	4 x 75 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
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. 580 g)
Brennwert	602 kJ/ 144 kcal	3501 kJ/ 837 kcal
Fett	6.3 g	36.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	14.2 g
Kohlenhydrate	13.4 g	77.7 g
– davon Zucker	2.2 g	12.8 g
Eiweiss	7.1 g	41.2 g
Salz	0.15 g	0.88 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!)

1



## Für den Couscous

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen.

**Gehackter Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl**, Hälfte **Tomatenmark** und Hälfte „**Hello Mezze**“ darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Couscous** in den Topf rühren. Mit 250 ml [500 ml] heissem **Wasser\*** ablöschen, aufkochen lassen, von der Hitze nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

2



## Währenddessen

**Petersilie** fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, Hälfte **Petersilie**, restliches **Tomatenmark**, restliches „**Hello Mezze**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Aus der **Masse** 4 [8] etwa 8 – 10 cm lange und 1 cm flache **Hackfleischspießli** formen.

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleischspießli** darin 5 – 8 Min. rundum anbraten.

3



## Letzte Schritte

**Zitrone** vierteln.

**Gurke** längs vierteln und in grobe Würfel schneiden.

**Gurkenwürfel**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenvierteln**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, 1 EL [2 EL] **Butter\***, restliche **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** unter den **Couscous** rühren.

**Couscous** auf tiefen Tellern anrichten, restlichen **Joghurt** darauf verteilen, mit **Adanaspiessli** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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!

