

Würzige Hackfleischspießli mit tomatigem Couscous und Joghurtdip

schnell 20 – 30 Minuten • 855 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“



- 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 15)	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 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 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. 600 g)
Brennwert	597 kJ/ 143 kcal	3577 kJ/ 855 kcal
Fett	6 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2.4 g	14.2 g
Kohlenhydrate	13.5 g	80.8 g
– davon Zucker	2.5 g	15.2 g
Eiweiss	6.9 g	41.5 g
Salz	0.14 g	0.83 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!

