

# Sloppy Joe Bowl: Harissa-Rindshackfleisch in tomatiger Sauce mit Ciabatta und Kräuterjoghurt

unter 650 Kalorien **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 561 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Ciabatta-Brötli



Blattsalatsmischung



Frühlingszwiebel



Petersilie, glatt



Tomatensugo



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Harissa“

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Essig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Ciabatta-Brötli <b>15) 18)</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Blattsalzmischung	1 x	50 g	1 x	100 g
Frühlingszwiebel	2 x	15-35 g	1 x	120 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomatensugo	1 x	200 g	2 x	200 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7)</b>	2 x	75 g	4 x	75 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x	4 g	2 x	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

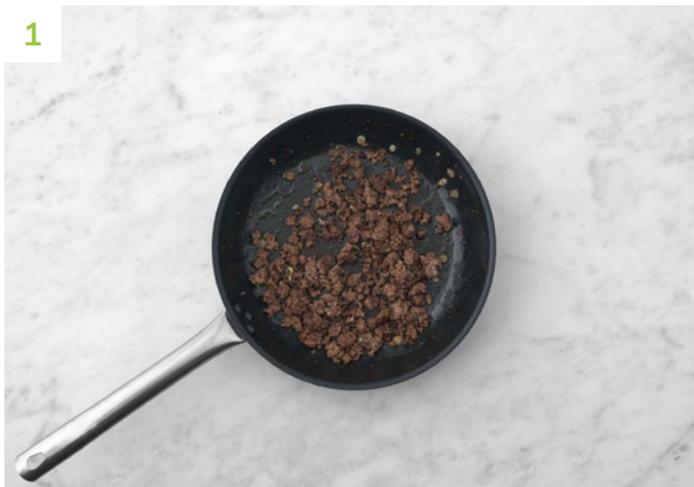
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 460 g)
Brennwert	514 kJ/ 123 kcal	2347 kJ/ 561 kcal
Fett	4.9 g	22.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.4 g	1.8 g
Kohlenhydrate	11.2 g	51.3 g
- davon Zucker	2.7 g	12.5 g
Eiweiss	8 g	36.7 g
Salz	0.58 g	2.66 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 **18)** Roggen

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



## Hackfleischsauce zubereiten

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

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

**Hackfleisch**, weisse **Bundzwiebelringe**, „**Hello Harissa**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zusammen 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Kräuter** fein hacken.

**Brötli** waagrecht halbieren.

## Saucen vorbereiten

Bratpfanne mit **Tomatensugo** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen. **Sauce** 2 – 3 Min. kochen lassen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** würzen. Ggf. warmhalten.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, grüne **Bundzwiebelringe**, die Hälfte **Kräuter**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Essig\*** zu einem **Dip** verrühren.

In einer grossen Schüssel **Blattsalat** mit 2 EL [4 EL] **Dip** mischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Anrichten

**Hackfleischsauce** aus der Bratpfanne in eine grosse Schüssel geben.

Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Brötli** 1 – 2 Min. je Seite rösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Brötli** in 4 Scheiben schneiden.

**Hackfleischsauce** auf einer Seite eines Tellers anrichten. **Salat** und halbierte **Brötli** daneben stellen. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und restlichem **Dip** 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!

