



Würzige Hackfleischspießli mit tomatigem Couscous und Joghurtdip

schnell 20 – 30 Minuten • 837 kcal • Tag 2 kochen



**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Couscous



Gurke



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Panko-Mehl



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Mezza“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

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	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	6.2 g	35.9 g
- davon ges. Fettsäuren	2.4 g	14.2 g
Kohlenhydrate	13.4 g	77.7 g
- davon Zucker	2.2 g	12.8 g
Eiweiss	7 g	40.9 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



2



3



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.

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 **Hackfleischspiesli** formen.

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

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!

