



HELLO CEVAPCICI! WÜRZIGE HACKRÖLLCHEN

mit Hirtenkäse-Gurken-Salat, Reis und Peperoni Dip



HELLO KNOBLAUCH

Knoblauch ist ein natürliches Antibiotikum – und komplett Nebenwirkungsfrei! Ursache sind die sogenannten Phytonzide, die in der Knolle enthalten sind.



HelloFresh
Beef Gehacktes



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Gurke



Joghurt



Ajvar



Basmatireis



Semmelbrösel



Hirtenkäse



Zitrone



Petersilie



Frühlingszwiebel

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleinen Topf** mit **Deckel, 1 kleine Schüssel** und **1 Knoblauchpresse**.



1 REIS ZUBEREITEN

Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen***, **Basmatireis** und 1 EL [2 EL] **Butter*** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



2 CEVAPCICI VORBEREITEN

Knoblauch schälen und die Hälfte in eine grosse Schüssel pressen.

Hello Fresh Beef Gehacktes, Semmelbrösel und **Gewürzmischung „Paprikagewürz“** zum **Knoblauch** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Alles gründlich vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [12] längliche, ca. 1.50 cm dicke **Würstchen** formen.

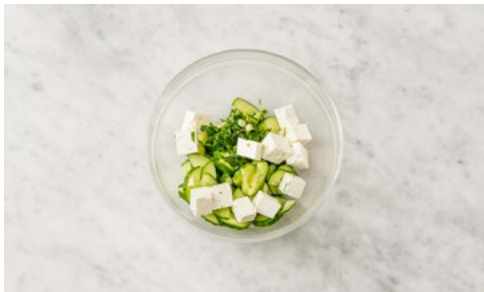


3 SALAT VORBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Zitrone halbieren.

Weissen und Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** in eine grosse Schüssel geben, mit dem **Saft** einer halben **Zitrone** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, gehackte **Petersilie** zugeben und gut vermengen.



4 SALAT VOLLENDEN

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Hirtenkäse in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Geschnittene **Gurke** und **Hirtenkäse** zu den Weissen **Frühlingszwiebelringen** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 CEVAPCICI BRATEN

1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und **Cevapcici** darin rundherum 6 – 7 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Ajvar**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren. **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Cevapcici** und **Gurken-Hirtenkäse-Salat** dazu anrichten, mit **Ajvar-Dip** servieren, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x	4 g	2 x	4 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Ajvar 11)	1 x	25 g	1 x	50 g
Basmatireis	1 x	150 g	1 x	300 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Zitrone ☉	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Petersilie ☉	1 x	10 g	1 x	10 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Butter* 5) für Schritt 1		1 EL		2 EL
Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Olivenöl* für Schritt 3 und 5		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	529 kJ/127 kcal	3.362 kJ /804 kcal
Fett	5.27 g	33.52 g
– davon ges. Fettsäuren	0.73 g	4.64 g
Kohlenhydrate	12.05 g	76.60 g
– davon Zucker	1.27 g	8.09 g
Eiweiss	7.56 g	48.06 g
Salz	0.32 g	2.06 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

En Guete!



HELLO CEVAPCICI! SPICY MINCED MEAT ROLLS

with feta cheese and cucumber salad, rice and pepper dip



HELLO GARLIC

Garlic is a natural antibiotic – and with absolutely no side effects! This is because of the phytochemicals which the bulb contains.



HelloFresh chopped beef



Garlic cloves



"Pepper spices" spice mix



Cucumber



Yoghurt



Ajvar



Basmati rice



Breadcrumbs



Feta cheese



Lemon



Parsley



Spring onion

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1 - 2

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl** and **1 garlic press**.



1 PREPARE RICE

Boil **300 ml [600 ml]** water in the kettle. Fill a small pot with **300 ml [600 ml] hot water***, add **salt***, stir in **basmati rice** and **1 tbsp. [2 tbsp.] butter***, and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let the **rice** swell for 10 min.



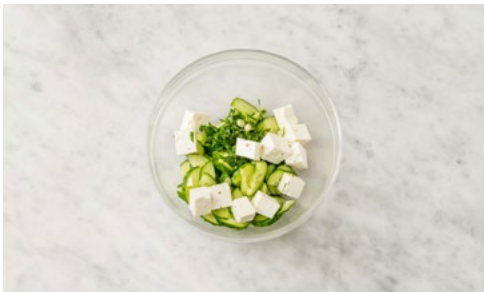
2 PREPARE CEVAPCICI

Peel **garlic** and press half of it into a large bowl. Add **Hello Fresh chopped beef, breadcrumbs** and **“pepper spices” spice mix** to the **garlic**, and season with **salt*** and **pepper***. Mix everything together well. Make **6 [12]** longish, approx. 1.5 cm thick **sausages** from this mixture.



3 PREPARE SALAD

Pluck the **parsley leaves** and chop finely. Halve **lemon**. Cut the white and green parts of the **spring onion** into thin rings and keep them separate. Put the white part of the **spring onion** in a large bowl, sprinkle with the **juice** of half a **lemon** and **1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil***, add **chopped parsley** and mix well.



4 FINISH SALAD

Halve the **cucumber** lengthways and cut into thin half-moons. Cut **feta cheese** into 1 cm cubes. Add the sliced **cucumber** and **feta cheese** to the white **spring onion rings** and season with **salt*** and **pepper***.



5 FRY CEVAPCICI

Heat **1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*** in a large frying pan and fry the **cevapcici** all around for **6-7 min.** until the **meat** is cooked through.



6 SERVE

In a small bowl, **mix yoghurt** with **ajvar** and a little **salt*** and **pepper*** until smooth. Fluff the **rice** a little with a **fork** and apportion onto plates. Add **cevapcici** and **cucumber** and **feta cheese salad**, serve with **ajvar dip**, top with green **spring onion rings** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Hello Fresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
“Pepper spices” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Yoghurt ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Ajvar ¹⁾	1 x	25 g	1 x	50 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Feta cheese ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Lemon [Ⓞ]	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Parsley [Ⓞ]	1 x	10 g	1 x	10 g
Breadcrumbs ¹⁾	1 x	25 g	1 x	50 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Butter* ⁵⁾ for step 1	1 tbsp.		2 tbsp.	
Water* for step 1	300 ml		600 ml	
Olive oil* for steps 3 and 5	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
Ⓞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	529 kJ/127 kcal	3,362 kJ / 804 kcal
Fat	5.27 g	33.52 g
– incl. saturated fats	0.73 g	4.64 g
Carbohydrate	12.05 g	76.60 g
– incl. sugar	1.27 g	8.09 g
Protein	7.56 g	48.06 g
Salt	0.32 g	2.06 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

Bon appetit!



HELLO CEVAPCICI ! ROULEAUX DE VIANDE HACHÉE ÉPICÉS

avec une salade de fromage en saumure et de concombre, du riz et une sauce au poivron



HELLO AIL

L'ail est un antibiotique naturel dénué d'effets secondaires ! Et ce, grâce aux phytonutriments présents dans le tubercule.



Bœuf haché HelloFresh



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Épices au paprika »



Concombre



Yogourt



Ajvar



Riz basmati



Chapelure



Fromage en saumure



Citron



Persil



Oignon de printemps

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À préparer dans les 1 à 2 jours

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande poêle**, **1 grand saladier**, **1 petite casserole** avec **couvercle**, **1 petit saladier** et **1 presse-ail**.



1 PRÉPARER LE RIZ

Chauffer **300 ml [600 ml]** d'eau dans la bouilloire.
Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'**eau chaude***, **saler***, ajouter le **riz basmati** et 1 cs [2 cs] de **beurre***, puis porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



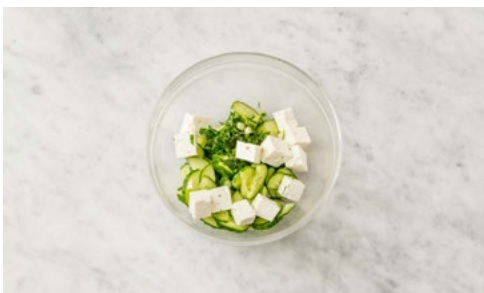
2 PRÉPARER LES CEVAPCICI

Peler l'**ail** et presser la moitié dans un grand saladier. Ajouter le **bœuf haché HelloFresh**, la **chapelure** et le **mélange d'épices « Épices au paprika »** à l'**ail**, **saler*** et **poivrer***. Bien mélanger le tout. Avec ce **mélange**, former 6 [12] **rouleaux allongés** d'env. 1,5 cm d'épaisseur.



3 PRÉPARER LA SALADE

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement. Couper le **citron** en deux. Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Placer la partie blanche de l'**oignon de printemps** dans un grand **saladier**, arroser avec le jus d'un **demi-citron** et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, ajouter le **persil haché** et bien mélanger.



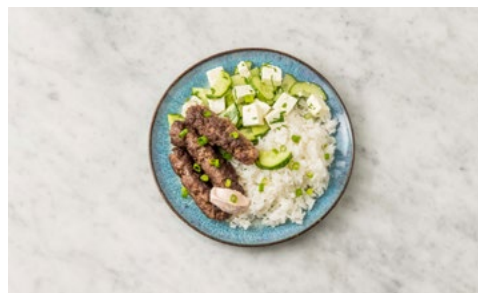
4 TERMINER LA SALADE

Couper le **concombre** en deux puis en fines demi-lunes. Couper le **fromage en saumure** en dés d'1 cm. Ajouter les tranches de **concombre** et le **fromage en saumure** aux rondelles blanches d'**oignon de printemps**, puis **saler*** et **poivrer***.



5 FAIRE CUIRE LES CEVAPCICI

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** dans une grande poêle et faire revenir les **cevapcici** 6 à 7 min. jusqu'à ce que la **viande** soit bien cuite.



6 DRESSER

Mélanger le **yogourt** à l'**avjar** et un peu de **sel*** et de **poivre** dans un petit saladier jusqu'à obtenir une consistance homogène. Aérer le **riz** avec une **fourchette** et le disposer dans les assiettes. Dresser les **cevapcici** et la **salade** de **fromage en saumure** et de **concombre** et servir avec le **dip à l'avjar**, garnir des rondelles vertes d'**oignon de printemps**, puis déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices « Épices au paprika »	1 x	4 g	2 x	4 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Ajvar 11)	1 x	25 g	1 x	50 g
Riz basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Fromage en saumure 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Citron	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Oignon de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Beurre* 5) pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Eau* pour l'étape 1		300 ml		600 ml
Huile d'olive* pour les étapes 3 et 5		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	529 kJ/127 kcal	3 362 kJ/804 kcal
Graisse	5.27 g	33.52 g
- dont acides gras saturés	0.73 g	4.64 g
Glucides	12.05 g	76.60 g
- dont sucre	1.27 g	8.09 g
Protéines	7.56 g	48.06 g
Sel	0.32 g	2.06 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Bon appétit !