



# HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurtdip

## FAMILY HIGHLIGHT



Rinderhackfleisch



Petersilie



rote Zwiebel



Basmati-Wildreis-Mischung



Knoblauchzehe



Gurke



Naturjoghurt



Türkische Gewürzmischung



Tomate

## Mahlzeit zum Rätseln



Kennt Ihr schon die türkische Version von Frikadellen? Sie heißen Köfte und sind meistens kräftig gewürzt. Ihr könnt Euch aber langsam herantasten und gerne weniger Gewürze verwenden. Unser Familienkoch Marco hat übrigens alles gegeben, damit unsere Köfte genauso gut wie die original türkischen Köfte schmecken. Wie viele unterschiedliche Namen für Frikadellen kennt Ihr eigentlich? „Sammelt“ sie doch gemeinsam beim Essen.

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-2 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch das **Hackfleisch** durchkneten. Also Ärmel hoch, Hände Waschen und los geht's!



## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 Gemüsereibe**, **2 grosse Schüsseln**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Pfanne**.



### 1 TOMATENREIS VORBEREITEN

Erhitze Wasser\* im **Wasserkocher** als Vorbereitung für den Reis.

**Wildreismischung** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst. **Knoblauch** abziehen. 2 [3 | 4] **Tomaten** und **Knoblauch** in einen kleinen Topf reiben und 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. **Reis** und heisses **Wasser\*** zu den geriebenen **Tomaten** geben, etwas **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschliessend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



### 4 KÖFTE BRATEN

Eine grosse Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten.



### 2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Restliche **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Gurkenstücke**, **Zwiebelstreifen**, die Hälfte der gehackten **Petersilie**, ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Olivenöl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen.



### 5 JOGHURT WÜRZEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** glatt rühren. Nach der Ziehzeit **Tomatenwildreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und geniessen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x	150 g	1 x	300 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomaten	4 x	100 g	8 x	100 g
Petersilie	1 x	20 g	1 x	20 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Rinderhackfleisch	1 x	300 g	1 x	600 g
Türkische Gewürzmischung	1 x	4 g	2 x	4 g
Naturjoghurt 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
heisses Wasser*		300 ml		600 ml
Olivenöl*		½ EL		1 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	367 kJ/88 kcal	3314 kJ/792 kcal
Fett	4 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	73 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiss	5 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

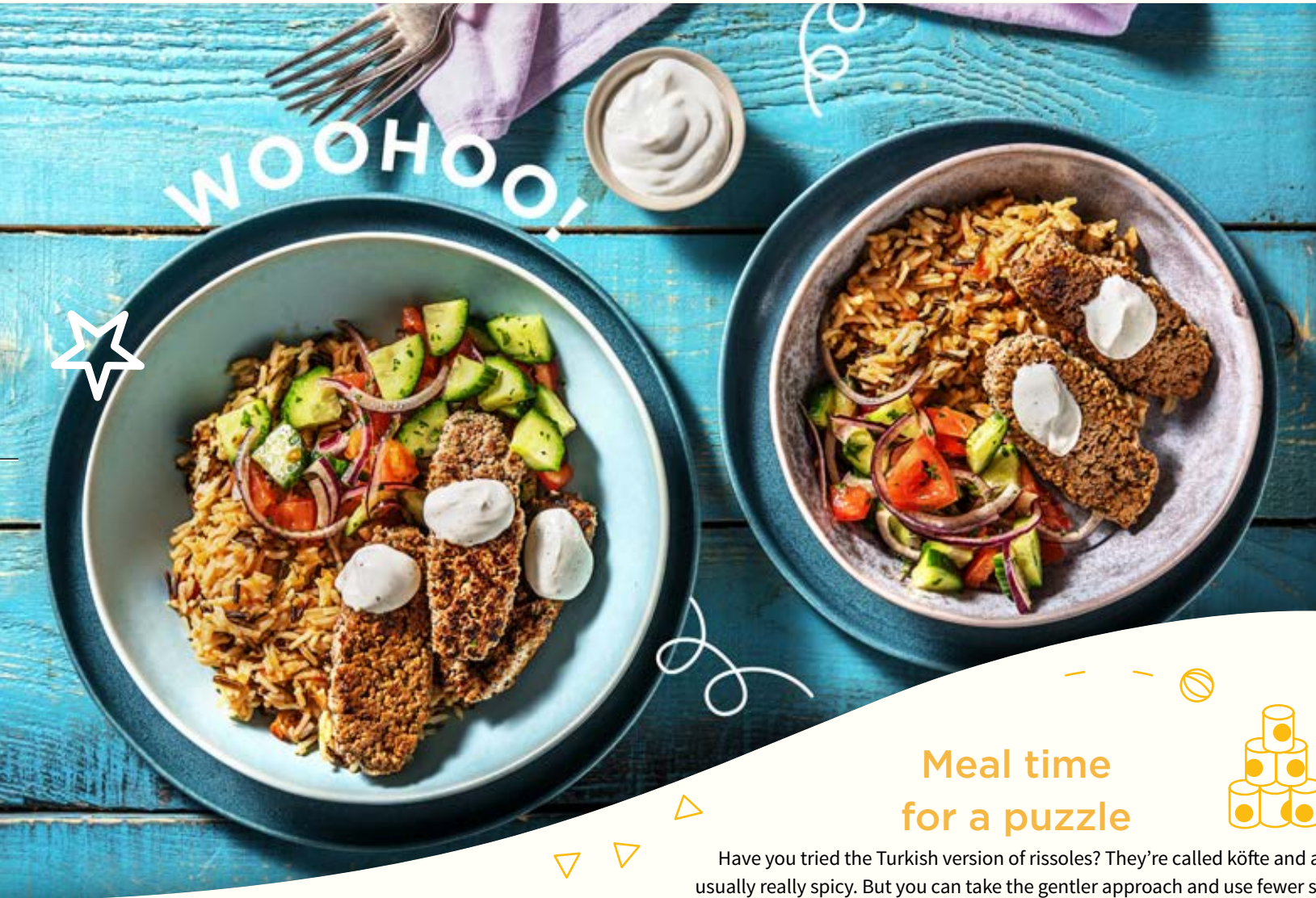




# HELLO KÖFTE! TURKISH RISSOLES

with tomatoes and wild basmati rice, salad and yoghurt dip

## FAMILY HIGHLIGHT



Minced beef



Parsley



Red onions



Basmati wild rice mix



Garlic cloves



Cucumber



Natural yoghurt



Turkish spice mix



Tomato

### Meal time for a puzzle



Have you tried the Turkish version of rissoles? They're called köfte and are usually really spicy. But you can take the gentler approach and use fewer spices if you like. Our family chef, Marco, has put everything into making our köfte taste just as good as the original Turkish köfte. How many different names for rissoles do you know? Add them up while you're eating.

30 minutes

Level 2

A new discovery

Save time

Cook on days 1-2



HelloFresh family chef Marco



### TIP FOR KIDS TO JOIN IN

If you want to involve your children in the cooking process, let them knead the minced meat. So roll up your sleeves, wash your hands and off you go!



## LET'S GO

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 sieve, 1 small pot (with lid), 1 vegetable grater, 2 large bowls, 1 small bowl and 1 large frying pan.**



### 1 PREPARE TOMATO RICE

Heat **300 ml [450 ml | 600 ml]** water in preparation for the rice.

Rinse **wild rice** in a sieve with cold water until the water is clear. Peel the **garlic**. Grate **2 [3 | 4] tomatoes** and **garlic** into a small pot and simmer on medium heat for 2-3 min. Add **rice** and **hot water\*** to the grated **tomatoes**, add a little **salt\*** and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for 15 min. Then take the pot from the stove and leave to stand for approx. 10 min.



### 3 PREPARE KÖFTE

In a large bowl, mix the rest of the chopped **parsley** well with the **minced beef**, spice mix, 1 **tblsp.** [1.5 **tblsp.** | 2 **tblsp.**] **yoghurt**, **salt\*** and **pepper\***. Make 6 [9 | 12] longish, approx. 2.5 cm thick **köfte** from this mixture.



### 4 SAUTÉ KÖFTE

Heat a large frying pan on medium heat without adding fat and fry **köfte** on all sides for 7-8 min.



### 2 CHOP VEGETABLES

Pluck the **parsley** leaves and chop finely. Halve the rest of the **tomatoes**, remove stalks, and roughly dice the **tomato** halves. Quarter the **cucumber** lengthways and cut into pieces approx. 0.5 cm wide. Peel and halve the **red onion** and cut it into narrow strips. In a small bowl, mix diced **tomatoes**, **cucumber** pieces, strips of **onion**, half of the chopped **parsley**, ½ **tblsp.** [¾ **tblsp.** | 1 **tblsp.**] **olive oil\*** and a little **salt\*** and **pepper\***.



### 5 SEASON YOGHURT

In a small bowl, mix **yoghurt** with a little **salt\*** and **pepper\*** until smooth. After it has absorbed the liquid, fluff the **tomato wild rice** a little with a fork and apportion it onto plates. Add **köfte** and **tomato** and **cucumber salad**, serve with the **yoghurt** and enjoy.

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Basmati wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	4 x	100 g	8 x	100 g
Parsley	1 x	20 g	1 x	20 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Minced beef	1 x	300 g	1 x	600 g
Turkish spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Natural yoghurt <sup>5)</sup>	1 x	200 g	2 x	200 g
Hot water*		300 ml		600 ml
Olive oil*		½ <b>tblsp.</b>		1 <b>tblsp.</b>
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	367 kJ/88 kcal	3314 kJ/792 kcal
Fat	4 g	35 g
- incl. saturated fats	2 g	16 g
Carbohydrate	8 g	73 g
- incl. sugar	2 g	15 g
Protein	5 g	43 g
Dietary fibre	1 g	9 g
Salt	1 g	1 g

### ALLERGENS

5) Milk

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

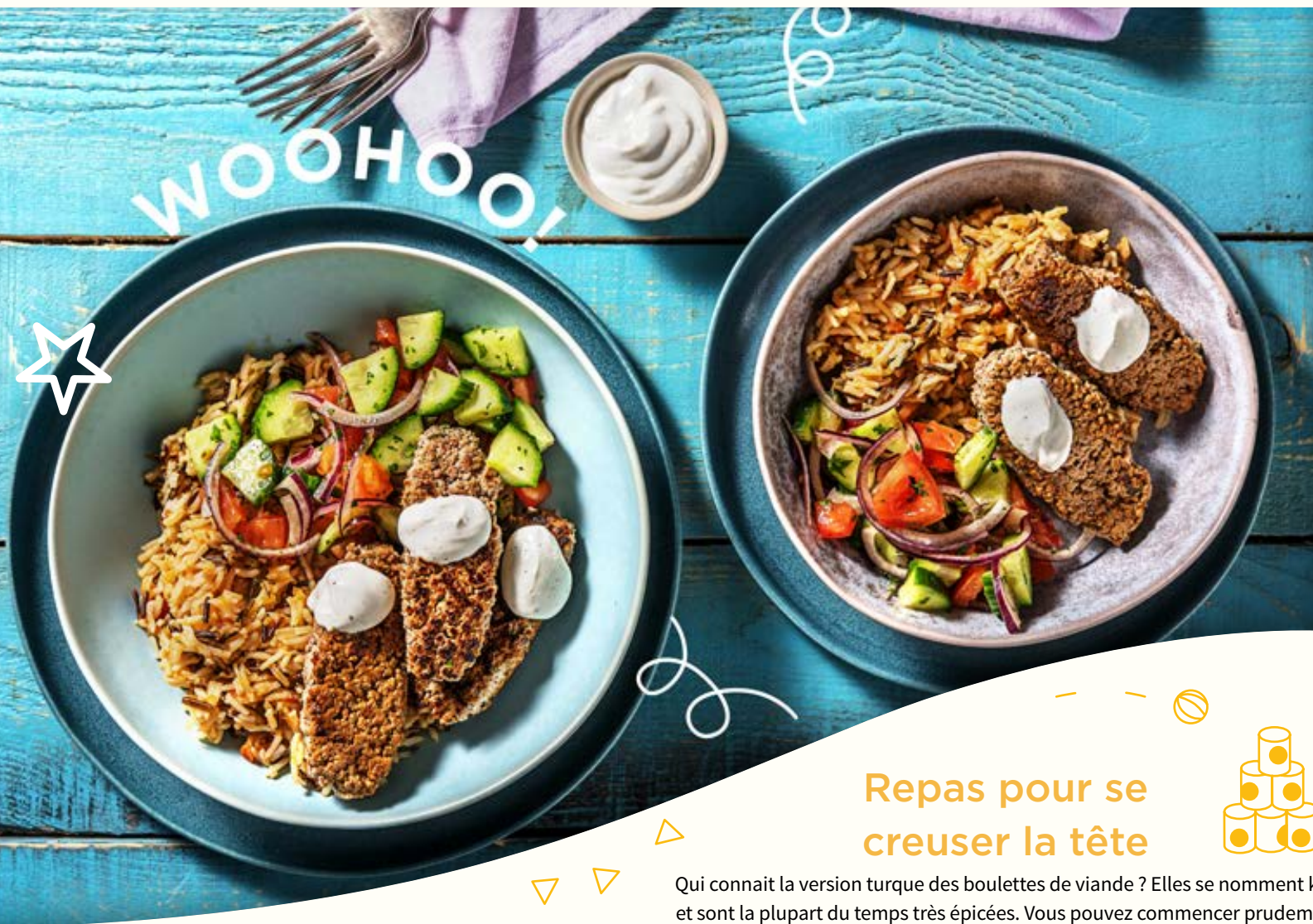




# HELLO KEFTA ! BOULETTES DE VIANDE HACHÉE TURQUES

avec riz sauvage-basmati à la tomate, salade et sauce au yogourt

FACILE  
AU QUOTIDIEN



Bœuf haché



Persil



Oignon rouge



Mélange de riz sauvage/  
basmati



Gousse d'ail



Concombre



Yogourt nature



Mélange d'épices turque



Tomate

## Repas pour se creuser la tête



Qui connaît la version turque des boulettes de viande ? Elles se nomment keftas et sont la plupart du temps très épicées. Vous pouvez commencer prudemment puis rajouter des épices si vous y prenez goût. Notre chef Marco a donné le meilleur de lui-même pour que nos keftas restent fidèles à celles de la cuisine turque. Connaissez-vous d'autres appellations pour les boulettes de viande ? Dressez-en la liste ensemble pendant la dégustation.

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Gain de temps

À préparer dans  
les 1 à 2 jours



HelloFresh family chef Marco



### TIP FOR KIDS TO JOIN IN

If you want to involve your children in the cooking process, let them knead the minced meat. So roll up your sleeves, wash your hands and off you go!



## C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les  **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 passoire**, **1 petite casserole** (avec **couvercle**), **1 râpe à légumes**, **2 grands saladiers**, **1 petit saladier** et **1 grande poêle**.



### 1 PRÉPARER LE RIZ À LA TOMATE

Chauffer **300 ml** [**450 ml** | **600 ml**] d'eau en tant que préparation pour le riz.

Rincer le mélange de **riz sauvage** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Peler l'**ail**. Râper 2 [**3** | **4**] **tomates** et l'**ail** dans une petite casserole et faire mijoter 2 à 3 min à feu moyen. Ajouter l'eau bouillante aux **tomates** pelées, **saler\*** légèrement puis porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 min à feu doux. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler env. 10 min.



### 2 COUPER LES LÉGUMES

Arracher les feuilles de **persil** et les hacher finement. Couper les **tomates** restantes en deux, enlever la partie dure puis les couper grossièrement en dés. Couper le **concombre** en quatre dans la longueur, puis en morceaux d'env. 0,5 cm de large. Peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en fines rondelles. Dans un petit saladier, mélanger les dés de **tomate**, les morceaux de **concombre**, les lamelles d'**oignon**, la moitié du **persil** haché, ½ cs [**¾ cs** | **1 cs**] d'**huile d'olive\***, un peu de **sel\*** et de **poivre\***.



### 3 PRÉPARER LES KEFTAS

Bien mélanger le reste de **persil** haché, le **bœuf haché**, les **épices**, 1 cs [**1,5 cs** | **2 cs**] de **yogourt**, du **sel\*** et du **poivre\*** dans un grand saladier. Avec ce **mélange**, former 6 [**9** | **12**] **boulettes** allongées d'env. 2,5 cm d'épaisseur.



### 4 FAIRE REVENIR LES KEFTAS

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse et y faire griller les **keftas** de 7 à 8 min de chaque côté.



### 5 ASSAISONNER LE YOGOURT

Mélanger le **yogourt** avec un peu de **sel\*** et de **poivre** dans un petit saladier jusqu'à obtenir une consistance homogène. Après l'avoir laissé gonfler, aérer le **riz sauvage** à la **tomate** avec une fourchette et le servir dans les assiettes. Dresser les **keftas** ainsi que la salade de **tomates** et de **concombre** et servir avec le **yogourt**. Déguster.

2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomates	4 x	100 g	8 x	100 g
Persil	1 x	20 g	1 x	20 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Bœuf haché	1 x	300 g	1 x	600 g
Mélange d'épices turque	1 x	4 g	2 x	4 g
Yogourt nature 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Eau chaude*	300 ml		600 ml	
Huile d'olive*	½ cs		1 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

5) 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	367 kJ/88 kcal	3314 kJ/792 kcal
Graisse	4 g	35 g
- dont acides gras saturés	2 g	16 g
Glucides	8 g	73 g
- dont sucre	2 g	15 g
Protéines	5 g	43 g
Fibres	1 g	9 g
Sel	1 g	1 g

### ALLERGÈNES

5) lait

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch