



# HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurtdip

## FAMILY HIGHLIGHT



WOOHOO!



Rinderhackfleisch



Petersilie



rote Zwiebel



Basmati-Wildreis-Mischung



Knoblauchzehe



Gurke



Joghurt (3,5 % Fett)



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 schmecken wie das türkische Original. Wie viele unterschiedliche Namen für Frikadellen kennt Ihr eigentlich? „Sammelt“ sie doch gemeinsam beim Essen.

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

1 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!



**3 KÖFTE VORBEREITEN**  
In einer großen Schüssel restliche gehackte **Petersilie** mit **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen.

## LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), **1 Gemüsereibe**, **1 große Schüssel**, **2 kleine Schüsseln** 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 auf 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	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomaten ES   MA	4	6	8
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Gurke ES   NL	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	225 g	300 g
heißes Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.  
⦿ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
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!)

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien MA: Marokko NL: Niederlande  
DE: Deutschland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at