

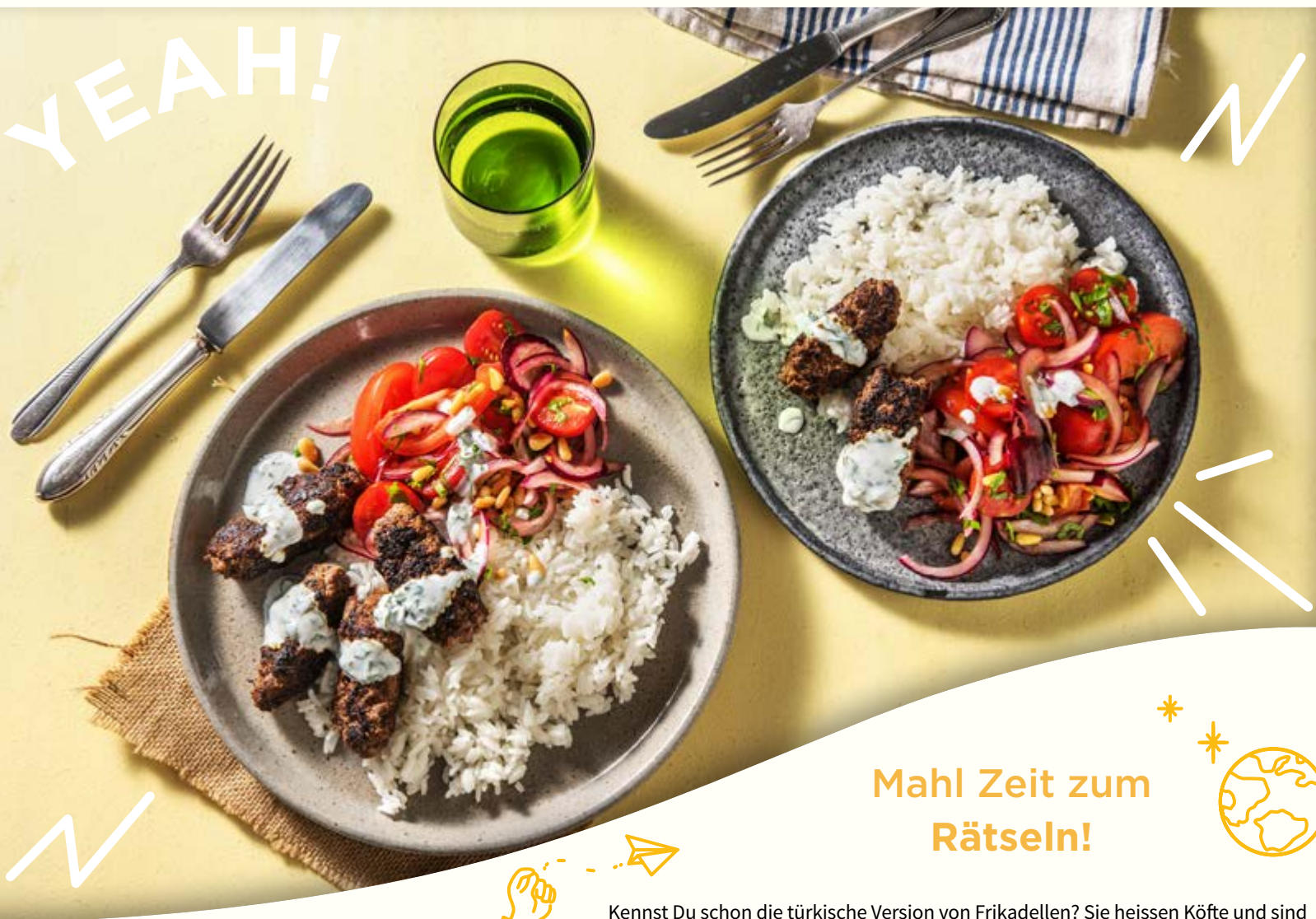


Hello Köfte! Türkische Frikadellen,

dazu Tomatensalat mit Pinienkernen und Joghurt-Dip

FAMILY HIGHLIGHT

YEAH!



Mahl Zeit zum Rätself!



Kennst Du 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.



Jasminreis



Cherry-Tomaten



Sumach



Röstzwiebeln



Pinienkerne



Petersilie



rote Zwiebel



Joghurt



türkische Gewürzmischung



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomate



Zitrone

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Tag 1-2 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Falls Eure Kinder nicht an den den Geschmack roher **Zwiebeln** gewöhnt sind, könnt Ihr die **Zwiebelstreifen** auch separat vom **Tomatensalat** servieren.

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 **HelloFresh Beef Gehacktes**, **Gewürzmischung**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, **Röstzwiebeln**, restlichen **Sumach**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [12] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln**, **1 grosse Schüssel**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 kleinen Topf**.



1 REIS ZUBEREITEN
Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
In einen kleinen Topf heisses **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, Küchenpapier zwischen Deckel und Topf legen und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.



4 KÖFTE BRATEN
Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten. In den letzten 2 Min. **Pinienkerne** zugeben und mitbraten.



2 TOMATENSALAT ZUBEREITEN
Zitrone halbieren. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** beträufeln, die **Hälfte** des **Sumach** zugeben und mit den Händen gut einmassieren. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln. **Cherry-Tomaten** halbieren. Geschnittene **Tomaten** zu den **Zwiebeln** geben, **Olivenöl*** zugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und ggf. etwas **Zitronensaft** abschmecken.



5 JOGHURT WÜRZEN
Petersilienblätter fein hacken. In einer weiteren kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit der **Hälfte** der **Petersilienblätter**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren. Restliche **Petersilie** und **Pinienkerne** zum **Tomatensalat** geben. Nach der Ziehzeit **Butter** zum **Reis** geben und mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Jasminreis	1 x	150 g	1 x	300 g
Zitrone	0.5 x	90 g	1 x	90 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Sumach	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomate	1 x	100 g	2 x	100 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
türkische Gewürzmischung	1 x	4 g	2 x	4 g
Joghurt 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Röstzwiebeln	1 x	20 g	1 x	40 g
Pinienkerne	1 x	5 g	1 x	10 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Butter* 5) für Schritt 5		1 EL		2 EL
heisses Wasser* für Schritt 1		300 ml		600 ml
Olivenöl* für Schritt 2		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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	455 kJ/109 kcal	2.778 kJ/664 kcal
Fett	4 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	12 g	71 g
- davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	6 g	34 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE
 5) Milch

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



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

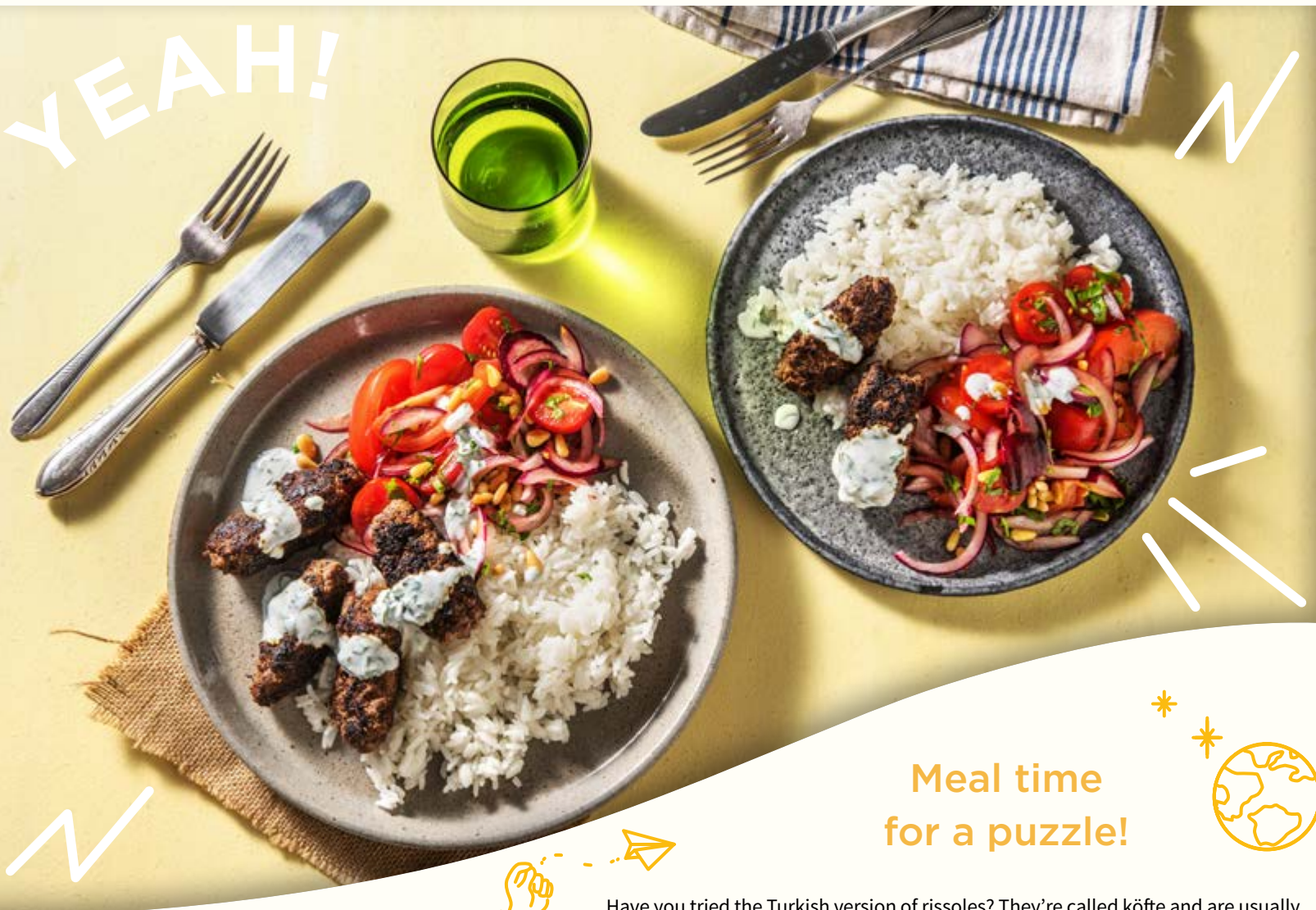


Hello Köfte! Turkish meatballs,

Tomato salad with pine nuts and yogurt sauce.

FAMILY HIGHLIGHT

YEAH!



Jasminrice



Cherry-Tomatoes



Sumach



Roasted onions



Pine nuts



Parsley



Red onions



Natural yoghurt



Turkish spice mix



Minced beef

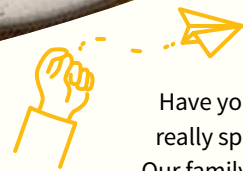


Tomatoes



Lemon

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 Turkish meatballs do you know? Add them up while you're eating.

30 minutes

Level 2

A new discovery

Cook on days 1-2



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

If your children are not used to the taste of raw **onions**, you can also serve the **onion strips** separately from the **tomato salad**.

If you want to involve your children in the cooking process, let them knead the **picadillo**. So raise your sleeves, wash your hands and 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 RICE
Add hot **water** *, **salt** *, add the **jasmine rice** and let boil. Place the lid and let it simmer for about 10 minutes. Then remove from heat, place kitchen paper between the lid and the pot and let stand for 10 minutes covered.



2 PREPARE TOMATO SALAD
Half a **lemon** Peel the **red onion**, cut in half and cut into thin strips. Place the **onion strips** in a small bowl, sprinkle with 1 tablespoon [2 tablespoons] of **lemon juice**, add half of the **Sumach** and massage well with your hands. Cut the **tomatoes** in half, remove the stem and the **tomato** halves. Halve **cherry tomatoes**. Add the sliced **tomatoes** to the **onions**, add the **olive oil** * and season with **salt** *, **pepper** * and, if necessary, a little **lemon juice**.



3 PREPARE KÖFTE
In a large bowl. Seasoning **minced beef**, seasoned, 1 tbsp [2 tbsp] of **yogurt**, **fried onions**, remaining **sumach**, **salt** * and **pepper** * mix well. Of this mixture 6 [12] they form elongated meatballs, of approximately 2,5 cm of thickness.



4 KÖFTE ROAST
Heat a large skillet without adding fat to medium heat, fry **köfte** on each side for 7 - 8 min. In the last 2 minutes, add **pine nuts** and fry..



5 ARRANGE
Finely chop the **parsley leaves**. In another small bowl of remaining **yogurt** with half the **parsley leaves**, a little **salt** * and **pepper** * stir until smooth. Add the remaining **parsley** and **pine nuts** to the **tomato salad**. After the preparation time, add the **butter** to the **rice**, loosen with a fork and spread on a plate. Serve with **köfte salad** and **tomato**, serve with **yogurt** and enjoy

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P		4P	
Jasminrice	1 x	150 g	1 x	300 g
Lemon ☉	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Sumach	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Cherry-Tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Turkish spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Natural yoghurt 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Roasted onions	1 x	20 g	1 x	40 g
Pine nuts	1 x	5 g	1 x	10 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Butter* 5) for step 5		1 tbsp.		2 tbsp.
Hot water* for step 1		300 ml		600 ml
Olive oil* for step 2		½ tbsp.		1 tbsp.
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	455 kJ/109 kcal	2.778 kJ/664 kcal
Fat	4 g	27 g
- incl. saturated fats	1 g	3 g
Carbohydrate	12 g	71 g
- incl. sugar	1 g	7 g
Protein	6 g	34 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

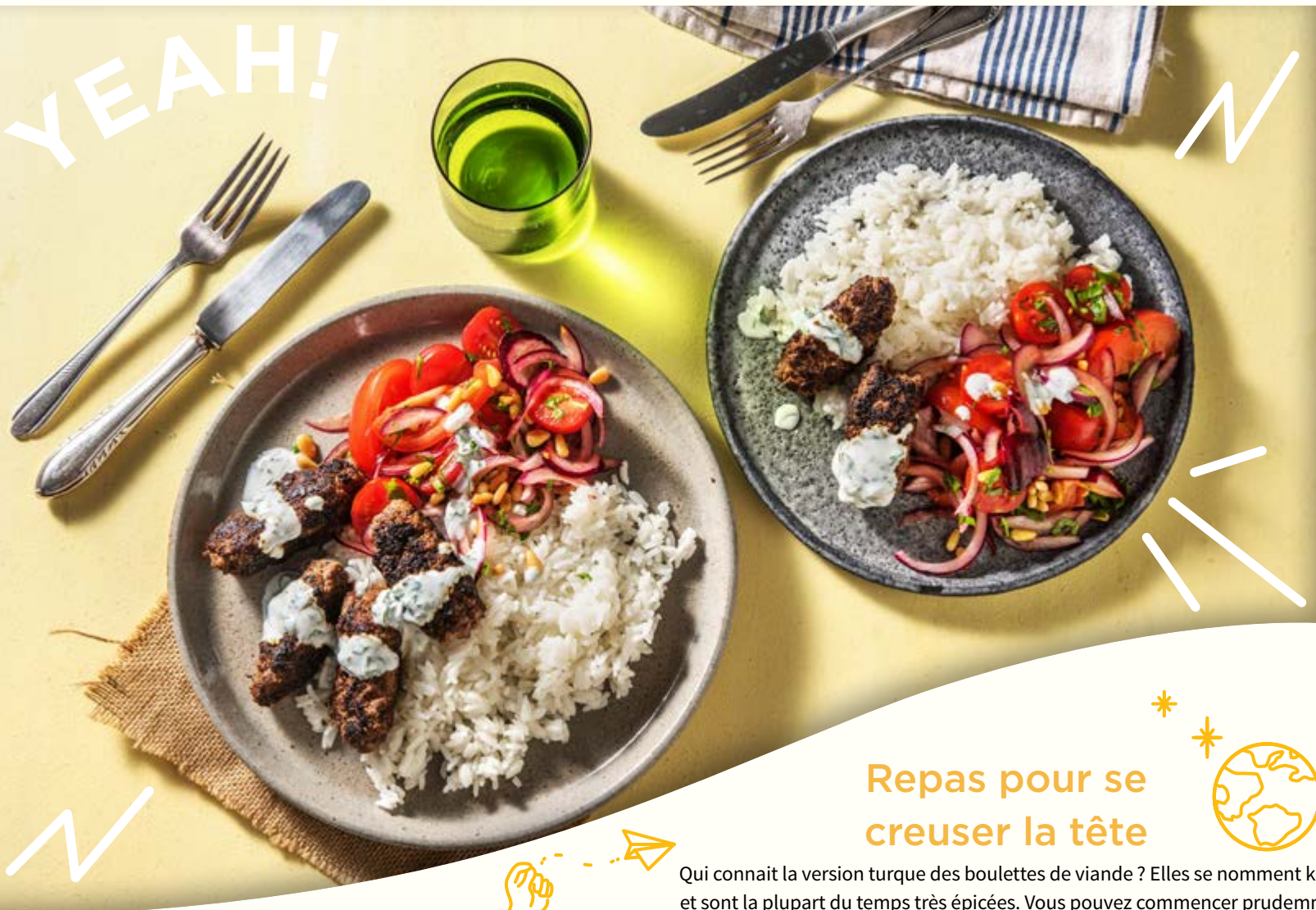


HELLO KEFTA ! BOULETTES DE VIANDE HACHÉE TURQUES

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

FACILE
AU QUOTIDIEN

YEAH!



Bœuf haché



Persil



Oignon rouge



Riz au jasmin



Sumach



Tomates cerises



Yogourt nature



Mélange d'épices turque



Tomate



Citron



Pignons



Oignons frits

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



**ASTUCE
POUR FAIRE
PARTICIPER LES
ENFANTS**

Si vos enfants ne sont pas habitués au goût d'oignon cru, vous pouvez également servir les lanières d'oignon séparément de la salade de **tomates**.

Si vous souhaitez impliquer vos enfants dans le processus de cuisson, laissez-les pétrir le picadillo. Alors, levez vos manches, lavez-vous les mains et c'est parti!



**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
Ajoutez de l'**eau chaude** *, du **sel** *, ajoutez le **riz au jasmin** et laissez bouillir. Placez le couvercle et laissez-le mijoter pendant environ 10 minutes. Ensuite, retirez du feu, placez le papier cuisine entre le couvercle et la casserole et laissez reposer pendant 10 minutes à couvert.



2 PRÉPARER LA SALADE
Un demi **citron** Épluchez l'**oignon rouge**, coupez-le en deux et coupez-le en fines lanières. Placez les lanières d'**oignon** dans un petit bol, saupoudrez de **jus de citron** d'une cuillère à soupe, ajoutez la moitié du **Sumach** et massez bien avec vos mains. Couper les **tomates** en deux, retirer la tige et les moitiés de **tomates**. Couper les **tomates cerises** en deux. Ajoutez les tranches de **tomates** aux **oignons**, ajoutez l'**huile d'olive** * et assaisonnez avec du **sel** *, du **poivre** * et, si nécessaire, un peu de **jus de citron**.



3 PRÉPARER LES BOULETTES
Dans un grand bol Mélange d'assaisonnement **Bœuf HelloFresh** assaisonné, 1 c. À table [2 c. À soupe] de **yogourt**, **oignons frits**, reste de **Sumach**, **sel** * et **poivre** *, bien mélanger. De ce mélange 6 [12], elles forment des **boulettes de viande** allongées, d'environ 2,5 cm d'épaisseur.



4 FAIRE FRIRE LES BOULETTES
Chauffer une grande poêle sans ajouter de graisse à feu moyen, faire revenir les **boulettes** au poêlon de chaque côté pendant 7 à 8 minutes. Dans les 2 dernières minutes, ajoutez les **pignons** et faites frire.



5 DRESSER
Hacher finement les **feuilles de persil**. Dans un autre petit bol de **yogourt** restant avec la moitié des **feuilles de persil**, un peu de sel * et de **poivre** *, mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajoutez le reste de **persil** et les **pignons** à la **salade de tomates**. Après le temps de préparation, ajoutez le **beurre** au **riz**, détachez-le à la fourchette et étalez-le sur une assiette. Servir avec du **köfte** et de la **salade de tomates**, servir avec du **Yogourt** et déguster.

2 | 4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Riz au jasmin	1 x	150 g	1 x	300 g
Sumach	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomates	1 x	100 g	2 x	100 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Bœuf haché	1 x	250 g	1 x	500 g
Mélange d'épices turque	1 x	4 g	2 x	4 g
Oignons frits	1 x	20 g	1 x	40 g
Pignons	1 x	5 g	1 x	10 g
Yogourt nature 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Beurre*	1 EL		2 EL	
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].
🕒 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	455 kJ/109 kcal	2.778 kJ/664 kcal
Graisse	4 g	27 g
- dont acides gras saturés	1 g	3 g
Glucides	12 g	71 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	6 g	34 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