



Iskender! Türkisches Gericht mit Hack,

Ofen-Tomatensauce, Fladenbrotwürfeln und Peperoni-Butter



JOGHURT

Die Lobeshymnen auf Joghurt sind lang:
gut für die Darmgesundheit, toll als
natürliche Maske für die Haut und natürlich
ausserdem einfach lecker.



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



türkische
Gewürzmischung



Minze



Petersilie



Tomate



Hello Fresh Beef
Gehacktes



Mini-Fladenbrot



Butter



Tomatenmark



edelsüßes Paprikapulver



Joghurt

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Was ist eigentlich Iskender? Eine türkische Spezialität aus der Stadt Bursa, die man hierzulande häufig noch vergeblich sucht. Genau deswegen haben wir dieses Rezept in unser Menü aufgenommen und es auf HelloFresh-Art interpretiert. Lass Dich von der Kombination aus zerlaufener Peperoni-Butter, Hello Fresh Beef Gehacktes, Minzjoghurt, knusprigen Brotwürfeln und der aromatischen Tomatensauce mit Knoblauch verwöhnen!

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 grosses Rührgefäss** und **1 Stabmixer**.



1 FÜR DIE TOMATENSAUCE

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** grob schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die **Hälfte** in Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Tomatenwürfel, die Hälfte der **Zwiebelstreifen** und **Knoblauchscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **türkischer Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit **Öl*** und beträufeln und für ca. 20 Min. backen.



3 BROT BACKEN

Fladenbrot halbieren und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Brotwürfel** auf ein Gitterrost geben und über den **Tomaten** ca. 10 – 12 Min. backen, bis das **Brot** geröstet ist. **Petersilienblätter** und **Minzblätter** getrennt voneinander fein hacken. **Joghurt** mit gehackter **Minze** mischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 HELLO FRESH BEEF GEHACKTES ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne die **Butter** in der Bratpfanne schmelzen, **Paprikapulver** dazugeben, ca. 30 Sek. rösten und aus der Bratpfanne nehmen.

In der Bratpfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten. Restlichen **Knoblauch** dazupressen und **Hello Fresh Beef Gehacktes** in die Bratpfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse**, **Sud** und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Sosse mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Brotwürfel auf Teller verteilen, **Tomatensauce** darauf verteilen, **Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Sauce** geben, **Joghurt** daraufgeben, mit der **Peperoni-Butter** toppen und mit **Petersilie** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Tomate	3 x	100 g	6 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
türkische Gewürzmischung	1 x	4 g	2 x	4 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	1 x	150 g	1 x	300 g
Minze 9)	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Petersilie 9)	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Butter 5)	1 x	10 g	1 x	20 g
edelsüesses Paprikapulver	1 x	2 g	1 x	2 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1	500 g
Tomatenmark 9)	0,5 x	70 g	1 x	70 g
Öl* für Schritt 2		2 EL		4 EL
Öl* für Schritt 4		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
9) 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	656 kJ/157 kcal	3.496 kJ/836 kcal
Fett	10 g	51 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	51 g
– davon Zucker	3 g	14 g
Eiweiss	8 g	41 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

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

En Guete!



Iskender! Turkish dish with chopped beef, baked tomato sauce, pita bread cubes and paprika butter



YOGHURT

Yoghurt cannot be praised highly enough. It's good for the bowel, great for the skin as a natural mask and of course it's also simply delicious.



Red onion



Garlic cloves



Turkish spice mix



Mint



Parsley



Tomato



HelloFresh chopped beef



Mini-pita bread



Butter



Tomato purée



Sweet paprika powder



Yoghurt

30 minutes

Level 2

A new discovery

Light meal

What is iskender? It's a Turkish speciality from the city of Bursa that's still hard to find here. Which is exactly why we've added this recipe to our menu and interpreted it in the HelloFresh way. Treat yourself to the combination of melted paprika butter, HelloFresh chopped beef, mint yoghurt, crispy bread cubes and aromatic tomato sauce with garlic!

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

You will also need: **1 baking tray with baking paper**, **1 large frying pan**, **1 tall mixing bowl** and **1 hand blender**.



1 FOR THE TOMATO SAUCE

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Halve the **tomatoes**, remove the stalk, and roughly chop the **tomatoes**. Peel and halve **onion** and cut it into strips. Peel **garlic** and cut **half** into slices.



2 BAKE VEGETABLES

Put diced **tomatoes**, half of the strips of **onion** and **garlic** slices onto a baking tray lined with baking paper, season with **Turkish spice mix**, **salt*** and **pepper***, sprinkle with **oil*** and bake for approx. 20 min.



3 BAKE BREAD

Halve **pita bread** and chop into approx. 2 cm cubes. Put **bread** cubes on a wire rack and bake over the **tomatoes** for approx. 10-12 min. until the **bread** is toasted. Finely chop **parsley leaves** and mint leaves separately. Mix **yoghurt** with chopped **mint** and season with **salt*** and **pepper***.



4 PREPARE CHOPPED MEAT

Melt **butter** in a large frying pan, add **paprika powder**, toast for approx. 30 sec. and remove from the frying pan. Heat **oil*** in the frying pan on medium heat. Sauté strips of **onion** for approx. 1 min. Press in the rest of the **garlic**, add **HelloFresh chopped beef** to the frying pan and fry for approx. 10 min. until crispy, then season with **salt*** and **pepper***.



5 PREPARE SAUCE

When cooked, put **baked vegetables**, **meat juice** and **tomato purée** into a tall mixing bowl and use a hand blender to mix to a **fine sauce**. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



6 ARRANGE

Apportion **bread** cubes onto plates, pour **tomato sauce** over them, top with **chopped beef** and **onion mixture**, pour **yoghurt** over this, top with **paprika butter** and sprinkle with **parsley**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Tomato	3 x	100 g	6 x	100 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Turkish spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Mini-pita bread 1) 8)	1 x	150 g	1 x	300 g
Mint ⑤	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Parsley ⑤	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Butter 5)	1 x	10 g	1 x	20 g
Sweet paprika powder	1 x	2 g	1 x	2 g
HelloFresh chopped beef	1 x	250 g	1	500 g
Tomato purée ⑥	1 x	70 g	1 x	70 g
Oil* for step 2	2 tbsp.		4 tbsp.	
Oil* for step 4	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

⑤ 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	656 kJ/157 kcal	3.496 kJ/836 kcal
Fat	10 g	51 g
- incl. saturated fats	3 g	17 g
Carbohydrate	10 g	51 g
- incl. sugar	3 g	14 g
Protein	8 g	41 g
Dietary fibre	1 g	3 g
Salt	1 g	2 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 8) Sesame seeds

(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).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Iskender ! Plat truc avec de la viande hachée, de la sauce tomate au four, des dés de pain pita et du beurre au paprika



YOGOURT

Les éloges faits au yogourt sont nombreux : bon pour la santé de l'intestin, formidable comme masque naturel pour la peau et évidemment : absolument délicieux.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices turc



Menthe



Persil



Tomate



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Petit pain pita



Beurre



Concentré de tomates



Paprika doux



Yogourt

30 minutes

Niveau 2

Redécouverte

Régal léger

Qu'est-ce que l'Iskender ? Une spécialité turque de la région de Bursa qui est ici encore très difficile à trouver. C'est bien pour cela que nous vous proposons cette recette et que nous l'avons interprétée à la façon HelloFresh. Nous vous proposons de savourer une combinaison de beurre au paprika fondu, de viande de bœuf hachée HelloFresh, de yogourt à la menthe, de dés de pain croquants et de sauce tomate aromatique à l'ail !

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande poêle**, **1 grand récipient profond** et **1 mixeur**.



1 POUR LA SAUCE TOMATE

Préchauffer le **four** à **220 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper grossièrement.

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en tranches.

Peler l'**ail** et le couper la **moitié** en tranches.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Placer les dés de **tomate**, la moitié des tranches d'**oignon** et les tranches d'**ail** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé ; assaisonner avec le **mélange d'épices turc**, du **sel*** et du **poivre*** et arroser d'**huile*** ; mettre au four env. 20 min.



3 CUIRE LE PAIN

Couper le **pain** en deux, puis en dés d'env. 2 cm. Répartir les dés de **pain** sur une grille de four au-dessus des **tomates** env. 10 à 12 min. jusqu'à ce que le pain soit grillé. Hacher les **feuilles de persil**, puis les **feuilles de menthe** séparément. Mélanger le **yogourt** et la **menthe** hachée et ajouter du **sel*** et du **poivre***.



4 PRÉPARER LE VIANDE HACHÉE

Dans une grande poêle, faire fondre le **beurre**, ajouter le **paprika** et faire griller env. 30 s puis retirer du feu.

Chauffer de l'**huile*** à feu moyen dans la poêle. Y faire revenir les tranches d'**oignon** env. 1 min. Presser le reste d'**ail** et la **viande** hachée de **bœuf Hello Fresh** dans la poêle ; faire dorer env. 10 min. ; **saler*** et **poivrer***.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Une fois la cuisson terminée, mettre les **légumes**, le jus et le **concentré de tomates** dans un récipient haut et mixer avec un mixeur afin d'obtenir une **sauce**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



6 DRESSER

Répartir les dés de pain sur les assiettes, recouvrir de **sauce tomate**, mettre le mélange **viande hachée/oignon** sur la **sauce**, verser le **yogourt** dessus, napper de **beurre** au **paprika** et parsemer de **persil**.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Tomate	3 x	100 g	6 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices turc	1 x	4 g	2 x	4 g
Petit pain pita 1) 8)	1 x	150 g	1 x	300 g
Menthe	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Persil	0,5 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Beurre 5)	1 x	10 g	1 x	20 g
Paprika en poudre doux	1 x	2 g	1 x	2 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1	500 g
Concentré de tomates	1 x	70 g	1 x	70 g
Huile* pour l'étape 2		2 cs		4 cs
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 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	656 kJ/157 kcal	3.496 kJ/836 kcal
Graisse	10 g	51 g
- dont acides gras saturés	3 g	17 g
Glucides	10 g	51 g
- dont sucre	3 g	14 g
Protéines	8 g	41 g
Fibres	1 g	3 g
Sel	1 g	2 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 8) graines de sésame

(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

Bon appétit !