



ISKENDER! TÜRKISCHES GERICHT MIT HACK,

Ofen-Tomatensauce, Fladenbrotwürfeln und Peperonibutter



HELLO 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



orientalische
Gewürzmischung



Petersilie



Tomaten



Hello Fresh Beef
Gehacktes



Mini-Fladenbrot



Tomatenmark



edelsüßes Paprikapulver



Joghurt

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

LOS GEHT'S

Wascht **Eure Hände** vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich **mit Seife**.

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 **200 °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 orientalischer **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mit 2 EL [4 EL] **Öl*** beträufeln und für ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 BROT BACKEN

Fladenbrot halbieren und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. **Brotwürfel** auf einen Gitterrost geben, Gitterrost im Backofen über den **Tomaten** platzieren und **Brotwürfel** ca. 10 – 12 Min. backen, bis sie geröstet sind.

Petersilien fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 HACKFLEISCH ZUBEREITEN

In einer grossen Bratpfanne 10 g [20 g] **Butter*** schmelzen, **Paprikapulver** dazugeben, ca. 30 Sek. rösten und in eine kleine Schüssel abgiessen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten. Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Hello Fresh Beef Gehacktes** in die Bratpfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SAUCE ZUBEREITEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse**, **Sud** und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** 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 **Paprikapulver butter** toppen und mit **Petersilie** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
orientalische Gewürzmischung	1 x	4 g	2 x	4 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Tomaten	3 x	100 g	6 x	100 g
Hello Fresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	1 x	150 g	2 x	150 g
edelsüßes Paprikapulver ☞	0.5 x	2 g	1 x	2 g
Tomatenmark ☞	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl* für Schritt 2	2 EL		4 EL	
Butter* 5) für Schritt 4	10 g		20 g	
Öl* für Schritt 4	1 EL		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	682 kJ/163 kcal	3.653 kJ/873 kcal
Fett	10.25 g	54.93 g
- davon ges. Fettsäuren	3.64 g	19.49 g
Kohlenhydrate	9.58 g	51.33 g
- davon Zucker	2.55 g	13.66 g
Eiweiss	7.74 g	41.49 g
Salz	0.34 g	1.82 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

En Guete!



ISKENDER! TURKISH DISH WITH CHOPPED BEEF,

baked tomato sauce, pita bread cubes and paprika butter



HELLO 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



Oriental spice mix



Parsley



Tomatoes



Hello Fresh chopped beef



Mini-pita bread



Tomato purée



Sweet paprika powder



Yoghurt

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1 - 2

LET'S GO

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.

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 200 °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 on a baking tray lined with baking paper, season with oriental spice mix, salt* and pepper*, sprinkle with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* and bake for approx. 20 min. until the vegetables are soft.



3 BAKE BREAD

Halve pita bread and chop into approx. 2 cm cubes. Put bread cubes on a wire rack and put wire rack in the oven above the tomatoes and bake bread cubes for approx. 10-12 min. until they are roasted.

Finely chop the parsley.

In a small bowl, season the yoghurt with salt* and pepper*.



4 PREPARE CHOPPED BEEF

In a large frying pan, melt 10 g [20 g] butter*, add paprika powder, toast for approx. 30 sec., then pour into a small bowl.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on medium heat. Sauté strips of onion for approx. 1 min. Press in the rest of the garlic, add Hello Fresh 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 SERVE

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

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Oriental spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Tomatoes	3 x	100 g	6 x	100 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Mini-pita bread 1) 8)	1 x	150 g	2 x	150 g
Sweet paprika powder ☉	0.5 x	2 g	1 x	2 g
Tomato purée ☉	0.5 x	70 g	1 x	70 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil* for step 2	2 tbsp.		4 tbsp.	
Butter* 5) for step 4	10 g		20 g	
Oil* for step 4	1 tbsp.		2 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	682 kJ/163 kcal	3,653 kJ / 873 kcal
Fat	10.25 g	54.93 g
- incl. saturated fats	3.64 g	19.49 g
Carbohydrate	9.58 g	51.33 g
- incl. sugar	2.55 g	13.66 g
Protein	7.74 g	41.49 g
Salt	0.34 g	1.82 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!)

Bon appetit!



ISKENDER ! PLAT TURC À BASE DE VIANDE HACHÉE, sauce tomate au four, dés de pain pita et beurre au paprika



HELLO 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 orientales



Persil



Tomates



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Petit pain pita



Concentré de tomates



Paprika doux en poudre



Yogourt

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 **légumes** et les **fines herbes**.

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



1 POUR LA SAUCE TOMATE

Préchauffer le four à **200 °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 FAIRE 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 de cuisson ; assaisonner avec le **mélange d'épices orientales**, du **sel*** et du **poivre*** et arroser de 2 cs [4 cs] d'**huile*** ; mettre au four env. 20 min jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



3 CUIRE LE PAIN

Couper le **pain pita** en deux, puis en dés d'env. 2 cm. Mettez les cubes de pain sur une grille, placez la grille dans le four au-dessus des **tomates** et cuire les cubes de pain env. 10 à 12 min jusqu'à ce qu'ils soient grillés.

Hachez finement le **persil**.

Mélanger dans un petit saladier le **yogourt** avec du **sel*** et du **poivre***.



4 PRÉPARER LA VIANDE HACHÉE

Dans une grande poêle à frire, faire fondre 10 g [20 g] de **beurre***, verser le **paprika en poudre**, faire dorer environ 30 sec et verser dans un petit bol.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***. Y faire revenir les tranches d'**oignon** env. 1 min. Presser le reste d'**ail**, verser la **viande hachée de bœuf Hello Fresh** dans la poêle et faire dorer env. 10 min, **saler*** et **poivrer***.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Une fois la cuisson terminée, mettre les **légumes cuits au four**, le **jus** et le concentré de **tomates** dans un récipient haut et mixer avec un mixeur afin d'obtenir une **sauce** fine. 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	
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices orientales	1 x	4 g	2 x	4 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Tomates	3 x	100 g	6 x	100 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Petit pain pita 1) 8)	1 x	150 g	2 x	150 g
Poudre de paprika doux ②	0,5 x	2 g	1 x	2 g
Concentré de tomates ②	0,5 x	70 g	1 x	70 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile* pour l'étape 2		2 cs		4 cs
Beurre* 5) pour l'étape 4		10 g		20 g
Huile* pour l'étape 4		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

② 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	682 kJ/163 kcal	3 653 kJ/873 kcal
Graisse	10,25 g	54,93 g
- dont acides gras saturés	3,64 g	19,49 g
Glucides	9,58 g	51,33 g
- dont sucre	2,55 g	13,66 g
Protéines	7,74 g	41,49 g
Sel	0,34 g	1,82 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 !)

Bon appétit !