

# Türkische Rindshackfleisch-Pasta in Mezze-Tomatensauce mit Minz-Joghurt-Topping

Family 20 – 30 Minuten • 1026 kcal • Tag 2 kochen



HelloFresh Beef Gehacktes



Fusilli



Cherry-Tomaten (Dose)



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Minze



Eschalotte



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Naturjoghurt aus Saland



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Zucker\*, Pouletbouillonpulver\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Grossen Topf, 1 Grosse Bratpfanne, 1 Kleine Schüssel,  
1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Fusilli <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Cherry-Tomaten (Dose)	1 x 400 g	2 x 400 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 6 g	2 x 6 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
gerebelter Oregano	0.25 x 2 g**	0.5 x 2 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	741 kJ/ 177 kcal	4293 kJ/ 1026 kcal
Fett	4.9 g	28.3 g
- davon ges. Fettsäuren	2.2 g	12.5 g
Kohlenhydrate	23.6 g	136.7 g
- davon Zucker	6.8 g	39.6 g
Eiweiss	9.6 g	55.5 g
Salz	0.08 g	0.49 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7** Milch (einschliesslich Laktose) **15** Weizen

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



### Zu Beginn

Einen grossen Topf mit reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.



### Vorbereitungen

**Eschalotte** fein würfeln.  
**Knoblauch** fein hacken.



### Hackfleisch braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel ohne Fettzugabe **Eschalotte**, **Knoblauch** und **Rindshackfleisch** 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** krümelig ist. **Tomatenmark** und „**Hello Mezza**“ zugeben und 1 Min. weiterbraten.

Hitze reduzieren, **Kirschtomatenpulpa**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** zugeben und 12 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Mit einer Prise gerebeltem **Oregano**, einer Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Fusilli kochen

Fusilli in das kochende **Wasser** geben und ca. 12 Min. bissfest garen.

Danach Fusilli durch ein Sieb abgiessen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



### Währenddessen

**Minze** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Fusilli** auf Teller verteilen.

**Hack-Tomaten-Pfanne** darüber geben und mit **Minz-Joghurt** toppen.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!







# Turkish minced beef pasta in mezze tomato sauce with mint yoghurt topping

Family 20–30 minutes • 1026 kcal • Cook on day 2

5



HelloFresh minced beef



Fusilli



Tinned cherry tomatoes



“Hello Mezze” spice mix



Mint



Shallots



Dried oregano



Garlic clove



Tomato purée Plain



Yoghurt from Saland





# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, sugar\*, chicken stock powder\*, water\*, salt\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Fusilli <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Tinned cherry tomatoes	1 x	400 g	2 x	400 g
“Hello Mezze” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Dried oregano	0.25 x	2 g**	0.5 x	2 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Plain yoghurt from Saland <b>7</b>	1 x	75 g	2 x	75 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 580 g)
Calories	741 kJ/177 kcal	4293 kJ/1026 kcal
Fat	4.9 g	28.3 g
– of which saturated fats	2.2 g	12.5 g
Carbohydrate	23.6 g	136.7 g
– of which sugar	6.8 g	39.6 g
Protein	9.6 g	55.5 g
Salt	0.08 g	0.49 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7** Milk (including lactose) **15** Wheat

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



## Get started

Fill a large pot with plenty of water\*, add salt\* and bring to the boil.



## Preparations

Finely dice the shallots.  
Finely chop the garlic.



## Fry the mince

In a large frying pan without fat, sauté the shallots, half of the garlic and the minced beef for 3–4 min. until the mince is crumbly.

Add the tomato purée and “Hello Mezze” and fry for another 1 min.

Reduce the heat, add the cherry tomatoes, 4 g [8 g] chicken stock powder\* and 50 ml [100 ml] water\* and simmer with the lid on for 12 min.

Season with a pinch of oregano, a pinch of sugar\*, salt\* and pepper\*.



## Cook the fusilli

Put the fusilli in the boiling water and cook for about 12 min. until al dente.

Then drain the fusilli in a sieve.

In the meantime, continue with the recipe.



## Meanwhile

Finely chop the mint.

In a small bowl, mix the yoghurt with the chopped mint.  
Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the fusilli onto plates.

Pour the mince and tomatoes over them and top with the mint yoghurt.

**Bon appetit!**

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Pâtes turques au bœuf haché

dans une sauce tomate Mezzé avec une sauce yogourt-menthe

Famille 20 – 30 minutes • 1026 kcal • Cuisiner au 2e jour



Viande de bœuf hachée HelloFresh



Fusilli



Tomates cerises (boîte)



Mélange d'épices « Hello Mezzé »



Menthe



Échalote



Origan moulu



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Yogourt nature de Saland



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sucre\*, bouillon de volaille en poudre\*, eau\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Fusilli <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomates cerises (boîte)	1 x 400 g	2 x 400 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 6 g	2 x 6 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Origan moulu	0,25 x 2 g**	0,5 x 2 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Yogourt nature de Saland <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 580 g)
Valeur calorique	741 kJ/ 177 kcal	4293 kJ/ 1026 kcal
Lipides	4,9 g	28,3 g
– dont acides gras saturés	2,2 g	12,5 g
Glucides	23,6 g	136,7 g
– dont sucre	6,8 g	39,6 g
Protéines	9,6 g	55,5 g
Sel	0,08 g	0,49 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7**) lait (comprenant du lactose) **15**) blé

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



### Pour commencer

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau\* bouillante, saler\* et porter à ébullition.



### Préparations

Couper l'échalote en petits dés.  
Hacher finement l'ail.



### Faire cuire la viande hachée

Dans une grande poêle avec couvercle sans ajout de matière grasse, faire revenir l'échalote, l'ail et la viande de bœuf hachée 3 à 4 min, jusqu'à ce que la viande hachée soit friable.

Ajouter la pâte de tomates et le « Hello Mezzé » et poursuivre la cuisson encore 1 min.

Réduire le feu, ajouter la pulpe de tomates cerises, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et 50 ml [100 ml] d'eau\*, puis laisser mijoter le tout à couvert 12 min.

Assaisonner avec une pincée d'origan moulu, une pincée de sucre\*, de sel\* et de poivre\*.



### Faire cuire les fusilli

Verser les fusilli dans l'eau bouillante et laisser cuire env. 12 min pour qu'elles soient al dente.

Égoutter ensuite les fusilli dans une passoire.

Pendant ce temps, continuer la recette.



### Pendant ce temps

Hacher finement la menthe.

Mélanger dans un bol le yogourt, la menthe hachée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir les fusilli sur des assiettes.

Verser la poêlée de tomates et viande hachée dessus et garnir de yogourt à la menthe.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

