

Köfte Wrap mit Harissa-Rindshackfleisch gebackener Zucchini und Rüebl, dazu Salat

Family 35 – 45 Minuten • 1185 kcal • Tag 2 kochen

34



HelloFresh Beef Gehacktes



Weizentortillas



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



rote Zwiebel



Minze



Naturjoghurt aus Saland



Tomatenmark



Rüebl



Salatherz (Romana)



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weissweinessig*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1x 250 g	1x 500 g
Weizentortillas (15)	2x 61.5 g	6x 62.5 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1x 4 g	2x 4 g
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Minze	1x 10 g**	1x 10 g
Naturjoghurt aus Saland (7)	1x 75 g	2x 75 g
Tomatenmark	1x 70 g	2x 70 g
Rüebli	2x 100 g	4x 100 g
Salatherz (Romana)	1x 170 g	2x 170 g
Zucchetti	1x 220 g	2x 220 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1x 4 g	2x 4 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. 650 g)
Brennwert	753 kJ/ 180 kcal	5033 kJ/ 1203 kcal
Fett	13.8 g	92 g
– davon ges. Fettsäuren	3.2 g	21.3 g
Kohlenhydrate	8.6 g	57.5 g
– davon Zucker	3.3 g	22.2 g
Eiweiss	6 g	40.2 g
Salz	0.3 g	2.03 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!)



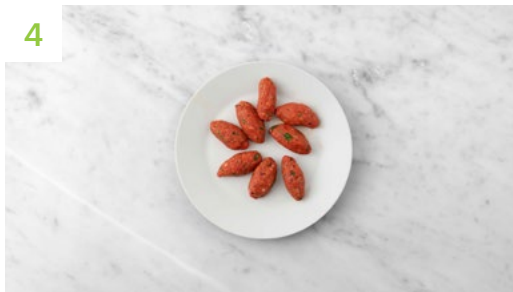
Für das Gemüse

Rüebli nach Belieben schälen und schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zucchini schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und die Hälfte in dünne Streifen schneiden.

Geschnittenes **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** beträufeln und mit „Hello Mezza“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 20 Min. im Ofen garen.



Köfte formen

Restliche **Zwiebel** fein würfeln.

Minze fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Rindshackfleisch**, **Zwiebelwürfel**, **Tomatenmark**, „Hello Harissa“, die restliche **Minze**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut mit den Händen vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 8 [16] ovalen **Hacktätschli** formen. Zur Seite stellen.

Tipp: Achtung! Harissa enthält gemahlene Peperoncini, geh behutsam mit der Dosierung um.

Harissa

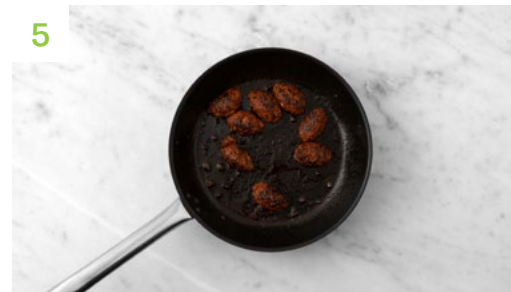
Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Salat vorbereiten

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in dünne Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen** und die Hälfte der **Minze** untermischen.



Köfte braten

Tortilla Wraps 1 – 2 Min. im Ofen erwärmen.

In einer grossen Bratpfanne über mittlerer Hitze erwärmen und die **Köfte** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.



Für den Jogurtdip

In einer kleinen Schüssel **Jogurt**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.



Anrichten

Tortilla Wraps auf Teller geben, mittig mit einem Teil des **Salats**, **Ofengemüse**, **Köfte** und **Jogurtdip** füllen. Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und geniessen. Restlichen **Salat** und **Ofengemüse** daneben anrichten und mit **Jogurtdip** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Kofta wrap with harissa minced beef

served with baked courgette, turnips and salad

Family 35–45 minutes • 1185 kcal • Cook on day 2

34



HelloFresh minced beef



Wheat tortillas



“Hello Harissa” spice mix



Red onion



Mint



Plain yoghurt from Saland



Tomato purée



Turnip



Romaine lettuce heart



Courgette



“Hello Mezze” spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

White wine vinegar*, salt*, olive oil*, pepper*, oil*

Cooking utensils

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Wheat tortillas 15	2 x	61.5 g	6 x	62.5 g
“Hello Harissa” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
“Hello Mezza” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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

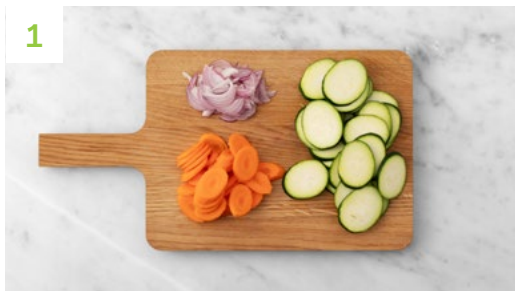
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 650 g)
Calories	753 kJ/180 kcal	5033 kJ/1203 kcal
Fat	13.8 g	92 g
– of which saturated fats	3.2 g	21.3 g
Carbohydrate	8.6 g	57.5 g
– of which sugar	3.3 g	22.2 g
Protein	6 g	40.2 g
Salt	0.3 g	2.03 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!)



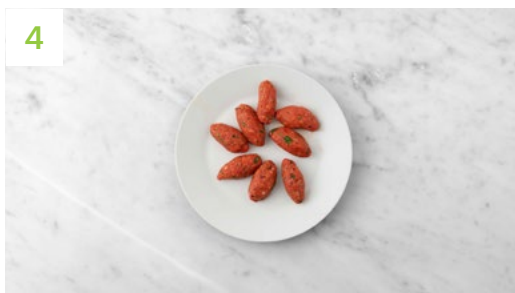
For the vegetables

Peel the carrots if you want, then cut them diagonally into 0.5 cm slices.

Cut the courgette diagonally into 0.5 cm slices.

Halve the onion and cut one half into thin strips.

Spread the sliced vegetables on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, season with “Hello Mezza”, salt* and pepper* and bake for 15–20 min.



Make the kofta

Finely dice the remaining onion.

Finely chop the mint.

In a large bowl, use your hands to thoroughly mix the minced beef, diced onion, tomato purée, “Hello Harissa”, the remaining mint, salt* and pepper*. Make 8 [16] oval meatballs from the mixture. Put aside.

Tip: *Warning! Harissa contains ground peperoncini, so be careful how much you use.*

Harissa

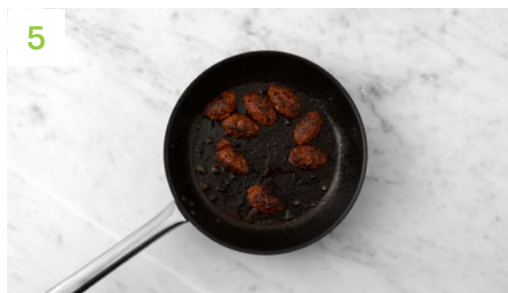
Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!



Prepare the salad

Cut the lettuce heart in half, remove the stalk and cut the halves into thin strips.

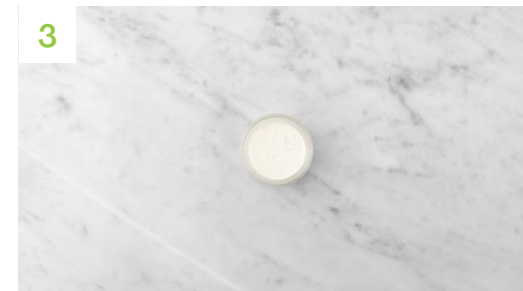
In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar*, salt* and pepper* to make a dressing. Mix in the lettuce strips and half of the mint.



Fry the kofta

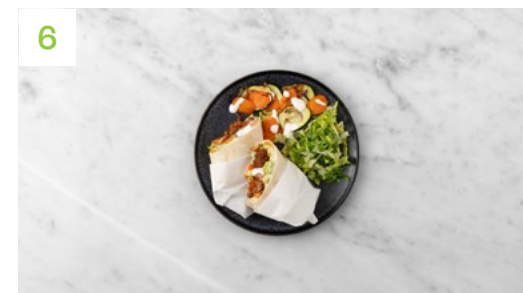
Heat the tortilla wraps for 1–2 min. in the oven.

Heat a large frying pan on a medium heat and sear the kofta all over for 2–3 min.



For the yoghurt dip

In a small bowl, mix the yoghurt, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.



Serve

Put the tortilla wraps on plates and fill the middle with some of the salad, baked vegetables, kofta and yoghurt dip. Fold in the left and right sides of the wraps. Then fold up the bottom over the filling, roll up tightly and enjoy. Arrange the remaining salad and baked vegetables alongside and enjoy with the yoghurt dip.

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/



Wraps aux keftas avec du bœuf haché à la harissa accompagnés de courgettes et carottes cuites au four, salade

Famille 35 – 45 minutes • 1185 kcal • Cuisiner au 2e jour

34



Bœuf haché HelloFresh



Tortillas de blé



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Oignon rouge



Menthe



Yogourt nature de Saland



Concentré de tomates



Carottes



Laitue romaine



Courgette



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Vinaigre de vin blanc*, huile d'olive*, sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Tortillas de blé 15	2 x 61,5 g	6 x 62,5 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature de Saland 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 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. 650 g)
Valeur calorique	753 kJ/ 180 kcal	5033 kJ/ 1203 kcal
Lipides	13,8 g	92 g
– dont acides gras saturés	3,2 g	21,3 g
Glucides	8,6 g	57,5 g
– dont sucre	3,3 g	22,2 g
Protéines	6 g	40,2 g
Sel	0,3 g	2,03 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 !)



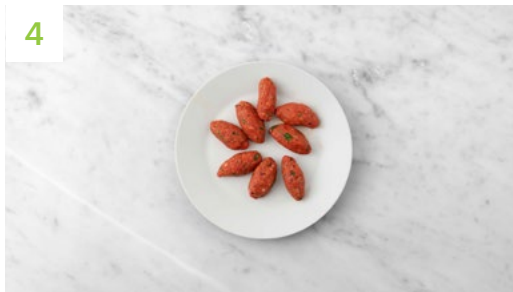
Pour les légumes

Peler les carottes selon les goûts et les couper en biais en rondelles de 0,5 cm.

Couper les courgettes en biais en rondelles de 0,5 cm.

Couper l'oignon en deux et couper les moitiés en fines lamelles.

Étaler les légumes coupés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arroser avec 1 cs [2 cs] d'huile* et mélanger avec le mélange « Hello Mezzé », du sel* et du poivre* puis cuire au four pendant 15 à 20 min.



Former les keftas

Couper le reste de l'oignon en petits dés.

Hacher finement la menthe.

Dans un saladier, mélanger à la main le bœuf haché, les cubes d'oignon, le concentré de tomate, le mélange « Hello Harissa », le reste de la menthe, du sel* et du poivre*. À partir de ce mélange de viande hachée, former 8 [16] petites quenelles de viande. Réserver.

Astuce : Attention ! La harissa contient du piment moulu, soyez précautionneux dans votre dosage.

Harissa

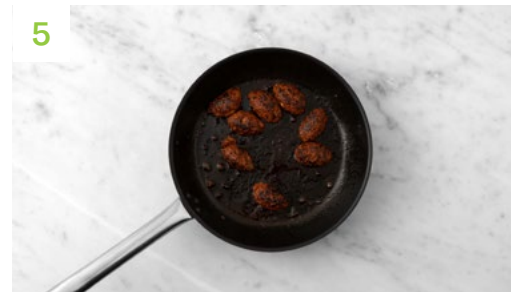
La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



Préparer la salade

Couper la salade en deux, retirer la partie centrale et trancher les feuilles de salade en fines lanières.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, du sel* et du poivre* pour obtenir une vinaigrette. Ajouter les lanières de salade et la moitié de la menthe.



Frire les keftas

Réchauffer les tortillas au four pendant 1 à 2 min.

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen et y faire revenir les keftas pendant 2 à 3 min sur tous les côtés.



Pour le dip au yogourt

Dans un bol, bien mélanger le yogourt, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.



Dresser

Mettre les tortillas sur les assiettes, remplir le milieu avec une partie de la salade, des légumes du four, des keftas et du dip au yogourt. Plier ensuite les côtés droit et gauche des tortillas vers l'intérieur. Replier ensuite le côté inférieur vers le haut sur la garniture et enrouler fermement les tortillas. Disposer le reste de la salade et des légumes du four à côté et déguster avec le dip au yogourt.

Vous aimez HelloFresh ?

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

