

Rindshackfleisch-Köfte auf Bulgur

getoppt mit Tomaten-Peperoni-Sauce und Joghurt

30 – 40 Minuten • 700 kcal • Tag 2 kochen

14



HelloFresh Beef Gehacktes



Bulgur



Peperoni multicolor



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Naturjoghurt aus Saland



Tomatenmark



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Bulgur 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 x	4 g	4 x	4 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Frühlingszwiebel	2 x	15-25 g	1 x	140 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Panko-Mehl 15)	0.5 x	25 g**	1 x	25 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. 640 g)
Brennwert	457 kJ/ 109 kcal	2927 kJ/ 700 kcal
Fett	4.3 g	27.5 g
– davon ges. Fettsäuren	1.9 g	12.2 g
Kohlenhydrate	11.3 g	72.2 g
– davon Zucker	2.2 g	14.4 g
Eiweiss	6.1 g	39.3 g
Salz	0.09 g	0.56 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) **9**) Senf **15**) Weizen

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



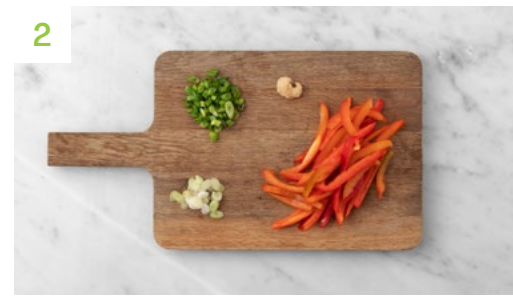
Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen

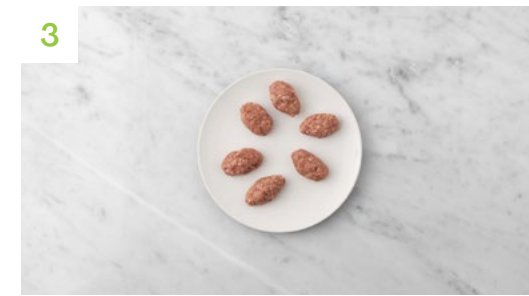


Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

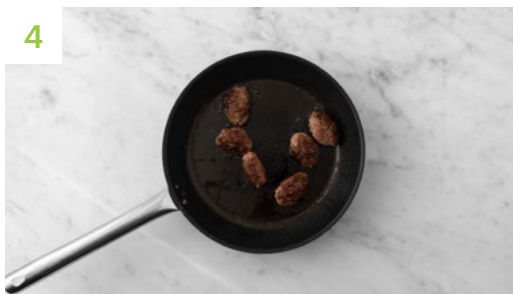
Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



Für die Kofta

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, **Senf**, Hälfte **Panko-Mehl**, Hälfte „**Hello Mezza**“, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 6 [12] längliche **Hacktätschli** formen.



Kofta braten

Eine grosse Bratpfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. **Kofta** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.

Dieselbe grosse Bratpfanne erneut erhitzen. Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Peperoni** darin 4 – 5 Min. anbraten.

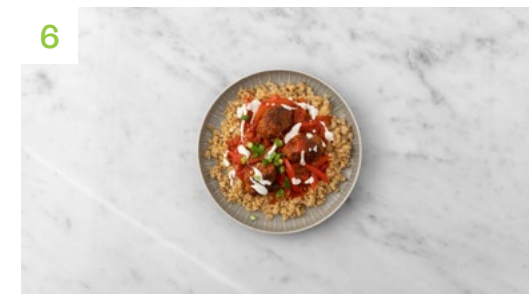
Tomatenmark, **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezza**“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



Für die Sauce

Bratpfanninhalt mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen.

Köfte hinzugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. gar ziehen lassen. **Sauce** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Bulgur mittig auf Teller verteilen.

Köfte mit **Sauce** darüber geben und mit **Joghurt** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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!



Minced beef kofta on bulgur with tomato-and-pepper sauce and yoghurt

30–40 minutes • 700 kcal • Cook on day 2

14



HelloFresh minced beef



Bulgur



Mixed peppers



“Hello Mezze” spice mix



Plain yoghurt from Saland



Tomato purée



Spring onion



Garlic cloves



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

1 small pot with lid and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Bulgur 15)	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
“Hello Mezza” spice mix	2 x	4 g	4 x	4 g
Plain yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Spring onion	2 x	15–25 g	1 x	140 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Panko breadcrumbs 15)	0.5 x	25 g**	1 x	25 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. 640 g)
Calories	457 kJ/109 kcal	2927 kJ/700 kcal
Fat	4.3 g	27.5 g
– of which saturated fats	1.9 g	12.2 g
Carbohydrate	11.3 g	72.2 g
– of which sugar	2.2 g	14.4 g
Protein	6.1 g	39.3 g
Salt	0.09 g	0.56 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) **9)** Mustard **15)** Wheat

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



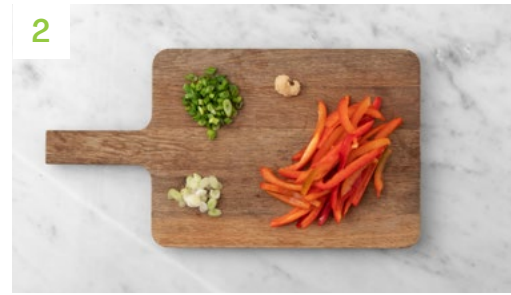
1 Cook the bulgur

Heat 350 ml [700 ml] water in the kettle.

Fill a small pot with a lid with 350 ml [700 ml] hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the bulgur and 4 g [8 g] chicken stock powder* and simmer with the lid on for 15 min.

Then remove from the stove and allow to swell for 10 min.



2 Chop the vegetables

Finely chop the garlic.

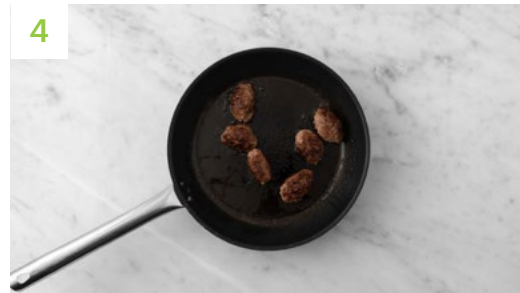
Cut the white and green parts of the spring onion separately into thin rings.

Halve and core the pepper and cut into thin strips.



3 For the kofta

In a large bowl, mix the minced meat, half of the breadcrumbs, half of the “Hello Mezza” spice mix, salt* and pepper* together well. Make 6 [12] oval meatballs from the mixture.



4 Fry the kofta

Heat a large frying pan with lid without adding fat Fry the kofta on all sides for 4–5 min. Then remove from the frying pan.

Heat the same large frying pan again. Sauté the white spring onions and peppers for 4–5 min.

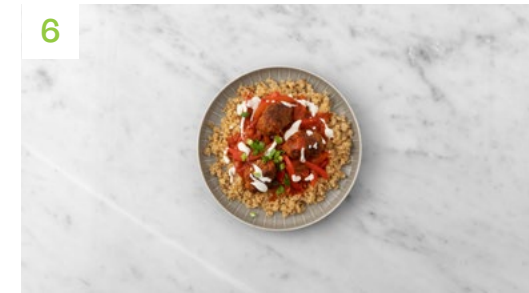
Add the tomato purée, garlic and the rest of the “Hello Mezza” spice mix and sauté for another 1 min.



5 For the sauce

Deglaze the pan with 150 ml [300 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder*.

Add the kofta, cover and leave for 2–3 min. Season the sauce with salt*, pepper* and sugar*.



6 Serve

Apportion the bulgur in the middle on plates.

Pour on the kofta and sauce, and top with the yoghurt and green spring onions.

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)



Quenelles de bœuf haché sur du boulgour garnies de sauce tomates et poivron et de yogourt

30 - 40 minutes • 700 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Viande de bœuf
hachée HelloFresh



Bulgour



Poivrons multicolores



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Yogourt nature de Saland



Concentré de tomates



Oignons de printemps



Gousse d'ail



Moutarde mi-forte



Panko



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 petite casserole avec couvercle et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Boulgour 15)	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	2 x 4 g	4 x 4 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Oignon de printemps	2 x 15-25 g	1 x 140 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Farine Panko 15)	0,5 x 25 g**	1 x 25 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. 640 g)
Valeur calorique	457 kJ/ 109 kcal	2927 kJ/ 700 kcal
Lipides	4,3 g	27,5 g
- dont acides gras saturés	1,9 g	12,2 g
Glucides	11,3 g	72,2 g
- dont sucre	2,2 g	14,4 g
Protéines	6,1 g	39,3 g
Sel	0,09 g	0,56 g

Notes 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 (y compris le lactose) 9) céleri 15) blé

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



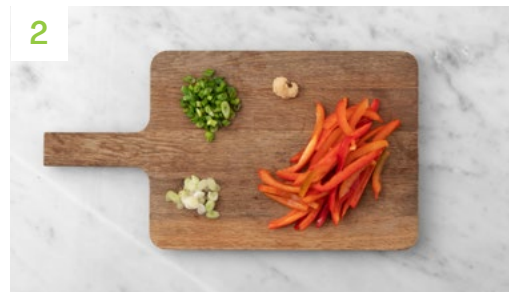
1 Cuire le boulgour

Faire chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

Dans une petite casserole avec couvercle, verser 350 ml [700 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter le boulgour et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et laisser mijoter 15 min à couvert.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer 10 min.

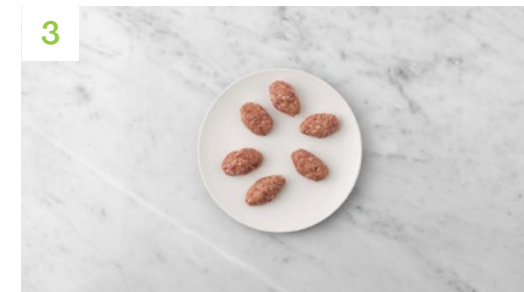


2 Couper les légumes

Hacher finement l'ail.

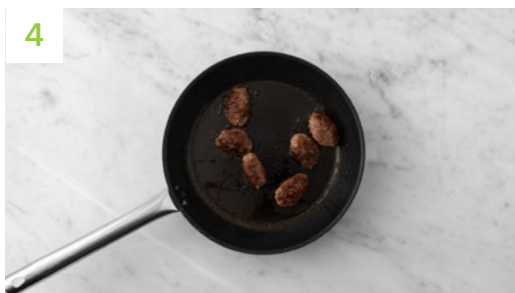
Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Couper le poivron en deux, retirer les graines et le couper en fines tranches.



3 Pour les quenelles

Dans un saladier, bien mélanger la viande hachée, la moutarde, la moitié de la panko, la moitié du « Hello Mezzé », du sel* et du poivre*. À partir de ce mélange de viande hachée, former 6 [12] quenelles longues.



4 Frire les quenelles

Chauffer une grande poêle dotée d'un couvercle sans ajouter de matière grasse. Y faire revenir les quenelles 4 à 5 min de tous les côtés. Retirer de la poêle.

Faire chauffer à nouveau la même grande poêle. Y faire revenir 4 à 5 min la partie blanche des oignons de printemps et le poivron.

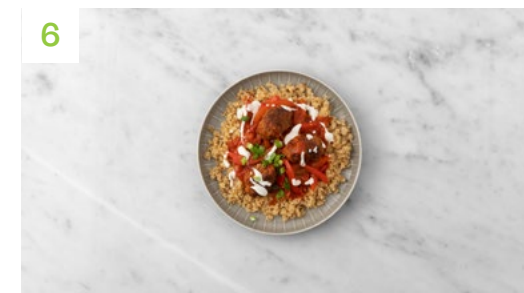
Ajouter le concentré de tomates, l'ail et le reste du « Hello Mezzé » et faire revenir encore 1 min.



5 Pour la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec 150 ml [300 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*.

Ajouter les quenelles et laisser reposer 2 à 3 min à couvert. Assaisonner la sauce avec du sel*, du poivre* et du sucre*.



6 Dresser

Dresser le boulgour au milieu des assiettes.

Ajouter dessus les quenelles avec la sauce, arroser de yogourt et parsemer de la partie verte des oignons de printemps.

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/

