

Hello Cevapcici! Würzige Hacktätschli mit Hirtenkäse-Gurken-Salat, Reis und Joghurt-Aioli

Family 30 – 40 Minuten • 913 kcal • Tag 2 kochen

14



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Semmelbrösel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Basmatireis



kleine Salatgurke



Hirtenkäse



Petersilie



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Weißweinessig*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

grosse Bratpfanne, grosse Schüssel, kleinen Topf mit Deckel, kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Semmelbrösel 15	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 g
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Naturjoghurt 7	2 x 75 g	4 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. 610 g)
Brennwert	629 kJ/ 150 kcal	3821 kJ/ 913 kcal
Fett	6.71 g	40.72 g
- davon ges. Fettsäuren	2.81 g	17.07 g
Kohlenhydrate	12.95 g	78.60 g
- davon Zucker	0.93 g	5.64 g
Eiweiß	8.33 g	50.55 g
Salz	0.440 g	2.668 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!)



Reis zubereiten

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Reis einrühren, Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen.

Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



Salat vorbereiten

Petersilienblätter fein hacken.

Gurke längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

Hirtenkäse in 1 cm Würfel schneiden.

Hälfte des **Knoblauchs** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Mit **Joghurt** etwas **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



Salat vollenden

In einer grossen Schüssel 2 EL [4 EL] vom **Dip** und 1 TL [2 TL] **Essig*** zu einem **Dressing** verrühren.

Gurke, **Hirtenkäse** und die Hälfte der gehackten **Petersilie** hinzufügen, gut vermengen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseite stellen.



Cevapcici vorbereiten

Restliche **Knoblauch** abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

Hackfleisch, **Semmelbrösel** und „**Hello Paprika**“ zum **Knoblauch** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

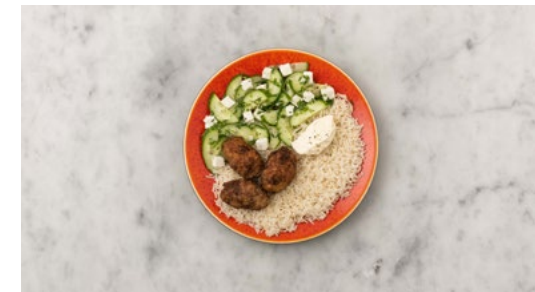
Alles gründlich vermischen und daraus 6 [12] längliche, ca. 1.5 cm dicke **Hacktätschli** formen.



Cevapcici braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Cevapcici darin rundherum 6 – 7 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern, restliche **Kräuter** unterheben und auf Teller verteilen.

Cevapcici und **Gurken-Hirtenkäse-Salat** dazu anrichten, mit **Aioli-Dip** servieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Hello cevapcici! Spicy mince rolls with feta cheese and cucumber salad, rice and yoghurt aioli

Family 30-40 minutes • 913 kcal • Cook on day 2

14



HelloFresh mixed minced meat



Breadcrumbs



Garlic clove



"Hello Paprika" spice mix



Basmati rice



Small cucumber



Feta cheese



Parsley



Plain yoghurt



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Water*, olive oil*, white wine vinegar*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small pot with lid, 1 small bowl and 1 garlic press.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Plain yoghurt 7)	2 x	75 g	4 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. 610 g)
Calories	629 kJ/ 150 kcal	3.821 kJ/ 913 kcal
Fat	6.71 g	40.72 g
- incl. saturated fats	2.81 g	17.07 g
Carbohydrate	12.95 g	78.60 g
- incl. sugar	0.93 g	5.64 g
Protein	8.33 g	50.55 g
Salt	0.440 g	2.668 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!)



Prepare the rice

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, season with salt* and bring to the boil.

Stir in the rice. Cover and simmer over low heat for approx. 10 min. more.

Then remove from the stove, leave covered and let the rice swell for 10 minutes.



Prepare the salad

Finely chop the parsley leaves.

Halve the cucumber lengthways and cut into thin half-moons.

Cut the feta cheese into 1 cm cubes.

Peel half of the garlic and press it into a small bowl.

Mix yoghurt with a little salt* and pepper*.



Finish the salad

In a large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] of the dip and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* to make a dressing.

Add the cucumber, feta cheese and half of the chopped parsley, mix well, season with salt* and pepper* and set aside.



Prepare the cevapcici

Peel the remaining garlic and press it into a large bowl.

Add the minced meat, breadcrumbs and “Hello Paprika” spice mix to the garlic and season with salt* and pepper*.

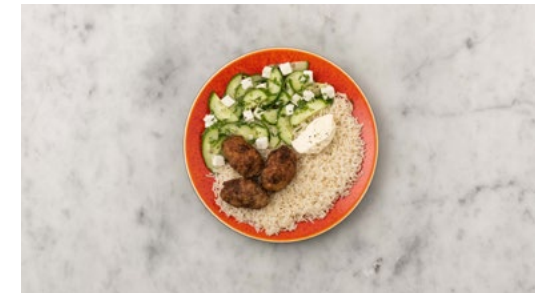
Mix everything together thoroughly and form 6 [12] elongated meatballs about 1.5 cm thick.



Fry cevapcici

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan.

Fry the cevapcici in it on all sides for 6-7 min. until the meat is cooked through.



Serve

Fluff the rice slightly with a fork, mix in the remaining herbs and apportion onto plates.

Add the cevapcici and the cucumber and feta cheese salad, serve with the aioli dip and enjoy.

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!



Hello cevapcici ! Rouleaux de viande hachée épicés avec salade de fromage en saumure et de concombre, riz et aioli au yogourt

Famille 30 – 40 minutes • 913 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Mélange de viande hachée HelloFresh



Chapelure



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Riz basmati



Concombre



Fromage en saumure



Persil



Yogourt nature



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 saladier, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol et 1 presse-ail

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh Chapelure 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt nature 7)	2 x 75 g	4 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. 610 g)
Valeur calorique	629 kJ/ 150 kcal	3.821 kJ/ 913 kcal
Lipides	6.71 g	40.72 g
- dont acides gras saturés	2.81 g	17.07 g
Glucides	12.95 g	78.60 g
- dont sucre	0.93 g	5.64 g
Protéines	8.33 g	50.55 g
Sel	0.440 g	2.668 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 !)



Préparer le riz

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Remplir une petite casserole de 300 ml [600 ml] d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter le riz, placer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 minutes en laissant le couvercle.



Préparer la salade

Hacher finement les feuilles de persil.

Couper le concombre en deux puis en fines demi-lunes.

Couper le fromage en saumure en dés de 1 cm.

Peler la moitié de l'ail et le presser dans un bol.

Mélanger avec le yogourt un peu de sel* et de poivre*.



Terminer la salade

Dans un saladier, mettre 2 cs [4 cs] du dip et 1 cc [2 cc] de vinaigre* pour obtenir une vinaigrette.

Ajouter le concombre, le fromage en saumure et la moitié du persil haché, bien mélanger, saler*, poivrer* et réserver.



Préparer les cevapcici

Peler l'ail restant et le presser dans un saladier.

Ajouter le bœuf haché, la chapelure et le mélange d'épices « Hello Paprika » et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

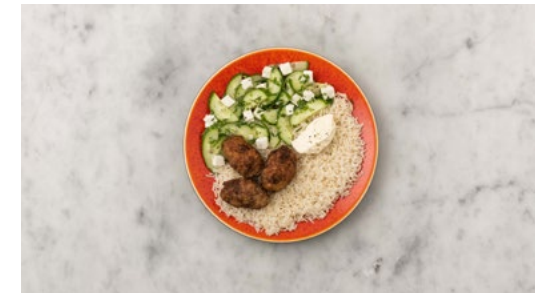
Mélanger soigneusement le tout et former 6 [12] boulettes de viande hachée allongées d'env. 1.5 cm d'épaisseur.



Faire cuire les cevapcici

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire cuire les cevapcici de tous les côtés 6 à 7 min jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.



Dresser

Aérer un peu le riz avec une fourchette, ajouter le reste du persil et répartir dans des assiettes.

Dresser les cevapcici et la salade de fromage et de concombre et servir avec le dip à l'aïoli, puis déguster.

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 !

