

Hello Köfte! Türkische Hacktätschli dazu Tomaten-Zwiebel-Salat und Kräuterdip

Family 30 – 40 Minuten • 2.776 kj/664 kcal • Tag 2 kochen

4



Petersilie



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Orientalische
Gewürzmischung



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Tomaten



Jasminreis



Cherry-Tomaten



Zitrone



Sumach



Sonnenblumenkerne

Gut, im Haus zu haben

Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 2 kleine Schüsseln und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Orientalische Gewürzmischung	1 x 4 g	2 x 4 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Jasminreis	1 x 150 g	1 x 300 g
Cherry-Tomaten	1 x 150 g	1 x 300 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Sumach	1 x 2 g	1 x 4 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	600 ml
Butter* für Schritt 6	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Fett	4.74 g	27.48 g
- davon ges. Fettsäuren	1.99 g	11.54 g
Kohlenhydrate	11.81 g	68.44 g
- davon Zucker	1.52 g	8.82 g
Eiweiss	5.39 g	31.23 g
Salz	0.134 g	0.775 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 : 5) Milch.



1 Reis zubereiten

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.



2 Tomatensalat zubereiten

Zitrone halbieren.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** beträufeln, Hälfte des **Sumach** zugeben und mit den Händen gut einmassieren.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.

Cherry-**Tomaten** halbieren. Geschnittene **Tomaten** zu den **Zwiebeln** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** und ggf. noch etwas **Zitronensaft** abschmecken.



3 Köfte vorbereiten

Restliche **Zwiebel** sehr fein hacken.

In einer grossen Schüssel **HelloFresh gemischtes Gehacktes**, **Gewürzmischung**, **Zwiebelwürfel**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, **restlichen Sumach**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [12] längliche, ca. 2.5 cm dicke **Hacktätschli** formen.



4 Köfte braten

Eine grosse Bratpfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Die letzten 2 Min. **Sonnenblumenkerne** zugeben und mitbraten.



5 Joghurt würzen

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **restlichen Joghurt** mit der Hälfte der **Petersilienblätter**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren. **Restliche Petersilie** und **Sonnenblumenkerne** zum **Tomatensalat** geben.



6 Anrichten

Nach der Ziehzeit die 1 EL [2 EL] **Butter*** zum **Reis** geben, **Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Köfte und **Tomatensalat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und geniessen.

En Guete



Hello köfte! Turkish meatballs with tomato and onion salad and herb dip

Family 30 – 40 minutes • 2.776 kj/664 kcal • Cook on days 1 – 2

4



Parsley



Red onion



Natural yoghurt



Oriental spice mix



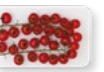
HelloFresh minced meat



Tomatoes



Jasmine rice



Cherry tomatoes



Lemon



Sumac



Sunflower seeds

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, butter*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs. Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 2 small bowls and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Red onions	1 x 80 g	2 x 80 g
Natural yoghurt (5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oriental spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Jasmine rice	1 x 150 g	1 x 300 g
Cherry tomatoes	1 x 150 g	1 x 300 g
Lemon	0.5 x 90 g **	1 x 90 g
Sumac	1 x 2 g	1 x 4 g
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Water* for step 1	300 ml	600 ml
Butter* for step 6	1 tbsp.	2 tbsp.
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	479 kJ/115 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Fat	4.74 g	27.48 g
- incl. saturated fats	1.99 g	11.54 g
Carbohydrate	11.81 g	68.44 g
- incl. sugar	1.52 g	8.82 g
Protein	5.39 g	31.23 g
Salt	0.134 g	0.775 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: 5) Milk.



1 Prepare rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] **hot water***, add **salt***, stir in **jasmine rice** and bring to the boil. Cover and simmer on low heat for approx. 10 min. Then remove from stove, leave covered and let the **rice** swell for 10 min.



2 Prepare tomato salad

Halve **lemon**.

Peel and halve the **red onion** and cut one half into narrow strips.

Put the **onion strips** in a small bowl, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **lemon juice**, add half the **sumac**, and use your hands to rub it all together.

Cut the **tomatoes** in half, remove the stalk, then cut the **tomato** halves into quarters.

Cut **cherry tomatoes** in half. Add the **tomato pieces** to the **onions**, season with **salt*** and **pepper*** and a little more **lemon juice**, if necessary.



3 Prepare köfte

Chop the rest of the **onion** very finely.

Put **HelloFresh minced meat**, **spice mix**, **diced onion**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **yoghurt**, the **rest of the sumac**, **salt*** and **pepper***, and mix together well. Make 6 [12] longish, approx. 2.5 cm thick **meatballs** from this mixture.



4 Fry köfte

Heat a large frying pan on medium heat without added fat and sauté the **köfte** on all sides for 7-8 min. until the **meat** is cooked through. Add the **sunflower seeds** for the last 2 min. and fry them with the **köfte**.



5 Season yoghurt

Finely chop the **parsley** leaves.

In a small bowl, mix the **rest of the yoghurt** with half of the **parsley leaves** and a little **salt*** and **pepper*** until smooth. Add the **rest of the parsley** and **sunflower seeds** to the **tomato salad**.



6 Serve

After allowing the rice to swell, add 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter***, lightly fluff the **rice** up with a fork and apportion it onto plates.

Arrange the **köfte** and **tomato** and **cucumber salad** on top, serve with **yoghurt** and enjoy.

Bon appetit!

Hello kefta ! Boulettes de viande turques avec salade de tomates et d'oignons et sauce aux herbes

Famille 30 - 40 minutes - 2.776 kj/664 kcal • Cuisiner dans les 1 à 2 jours

4



Persil



Oignon rouge



Yogourt nature



Mélange d'épices
orientales



Mélange de viande
hachée HelloFresh



Tomates



Riz thaï



Tomates cerises



Citron



Sumac



Graines de tournesol

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes. Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 2 petits saladiers et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4P
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons rouges	1 x 80 g	2 x 80 g
Yogourt nature 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices orientales	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates cerises	1 x 150 g	1 x 300 g
Citrons	0.5 x 90 g **	1 x 90 g
Sumac	1 x 2 g	1 x 4 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau* pour l'étape 1	300 ml	600 ml
Beurre* pour l'étape 6	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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

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

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	479 kJ/115 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Graisse	4.74 g	27.48 g
- dont acides gras saturés	1.99 g	11.54 g
Glucides	11.81 g	68.44 g
- dont sucre	1.52 g	8.82 g
Protéines	5.39 g	31.23 g
Sel	0.134 g	0.775 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 : 5) lait.



1 Préparer le riz

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler*, ajouter le riz thaï et porter à ébullition. Placer le couvercle et laisser mijoter à feu doux env. 10 min. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler 10 min. en laissant le couvercle.



4 Faire revenir les boulettes

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse et y faire griller les boulettes de viande 7 à 8 min. sur toutes les faces jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter les graines de tournesol 2 minutes avant la fin et faire revenir le tout.



2 Préparer la salade de tomates

Couper le citron en deux.

Peler l'oignon rouge, couper en deux, puis couper l'une des moitiés en fines rondelles.

Mettre les rondelles d'oignon dans un petit saladier avec 1 cs [2 cs] de jus de citron, la moitié du sumac et bien malaxer

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper les moitiés en quatre.

Couper les tomates cerises en deux. Ajouter les tomates coupées aux oignons, saler*, poivrer* et ajouter un peu de jus de citron si nécessaire.



5 Assaisonner le yogourt

Hacher finement les feuilles de persil.

Mélanger le reste de yogourt avec un peu de sel* et de poivre* et la moitié des feuilles de persil dans un petit saladier jusqu'à obtenir une consistance homogène. Mettre le reste du persil et les graines de tournesol dans la salade de tomates.



3 Préparer les boulettes

Hacher finement le reste de l'oignon.

Dans un grand saladier, bien mélanger la viande hachée HelloFresh, le mélange d'épices, les morceaux d'oignon, 1 cs [2 cs] de yogourt, le reste du sumac, le sel* et le poivre*. Avec ce mélange, former 6 [12] boulettes de viande allongées d'env. 2.5 cm d'épaisseur.



6 Dresser

Après l'avoir laissé gonfler, ajouter 1 cs [2 cs] de beurre* dans le riz, aérer un peu avec une fourchette et répartir dans les assiettes.

Dresser les boulettes de viande ainsi que la salade de tomates et servir avec le yogourt. Déguster.

Bon appétit