

Hello Köfte! Türkische Hacktätschli

dazu Tomatensalat und Kräuterdip

Family 30 – 40 Minuten • 2.817 kj/673 kcal • Tag 2 kochen



Petersilie



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Mezze“



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomaten



Jasminreis



Kirschtomaten



Zitrone



Sumach



Sonnenblumenkerne



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

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, 1 Messbecher und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
HelloFresh Beef 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 125 g	1 x 250 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Sumach	1 x 2 g	2 x 2 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Wasser*, Butter*	Angaben im Text	
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	493 kj/118 kcal	2.817 kj/673 kcal
Fett	4.77 g	27.25 g
- davon ges. Fettsäuren	0.74 g	4.23 g
Kohlenhydrate	12.06 g	68.93 g
- davon Zucker	1.44 g	8.22 g
Eiweiss	6.55 g	37.40 g
Salz	0.135 g	0.770 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 oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



1 Reis zubereiten

In einen kleinen Topf 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** füllen, **salzen***, **Reis** 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.

Grünen und weissen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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 **Frühlingszwiebeln** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** und ggf. noch etwas **Zitronensaft** abschmecken.

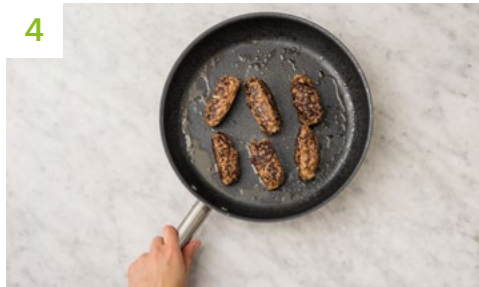


3 Köfte vorbereiten

Die restlichen weissen **Frühlingszwiebelringe** sehr fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, **Frühlingszwiebel**, 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 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!

Du liebst HelloFresh?

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



Hello köfte! Turkish meatballs

with tomato salad and herb dip

Family 30-40 minutes • 2.817 kj/673 kcal • Cook on day 2



Parsley



Spring onion



Natural yoghurt



“Hello Mezze” spice mix



HelloFresh minced beef



Tomatoes



Jasmine rice



Cherry tomatoes



Lemon



Sumac



Sunflower seeds



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

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 bowl, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Natural yoghurt (5)	1 x	100 g	1 x	200 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
HelloFresh minced beef	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	125 g	1 x	250 g
Lemon	1 x	90 g **	1 x	90 g
Sumac	1 x	2 g	2 x	2 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Water*, butter*	Amounts specified in text			
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. 1.000 g)
Calories	493 kJ/118 kcal	2.817 kJ/673 kcal
Fat	4.77 g	27.25 g
- incl. saturated fats	0.74 g	4.23 g
Carbohydrate	12.06 g	68.93 g
- incl. sugar	1.44 g	8.22 g
Protein	6.55 g	37.40 g
Salt	0.135 g	0.770 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 or milk products (including lactose).

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

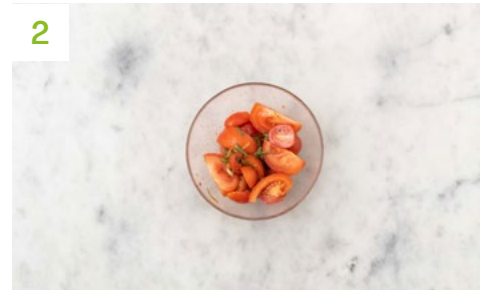


1 Prepare rice

Fill a small pot with 300 ml [600 ml] hot water*, add salt*, stir in 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.

Cut the green and white part of the spring onion into thin rings separately from one another.

Put the green part of the spring onion 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 spring onion, season with salt* and pepper* and a little more lemon juice, if necessary.

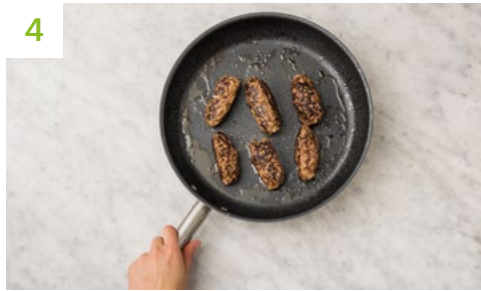


3 Prepare köfte

Chop the rest of the white spring onion rings very finely.

Put minced beef, "Hello Mezze" spice mix, spring onion, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt, the rest of the sumac, salt* and pepper* into a large bowl 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 adding oil, and sauté the köfte in it on all sides for 7 - 8 min. until the meat is cooked. For the last 2 min.

add the sunflower seeds and sauté together.



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 remaining 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!

You 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 kefta ! Boulettes de viande turques accompagnées de salade de tomates et de dip aux fines herbes

Famille 30 - 40 minutes - 2.817 kj/673 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Persil



Oignons de printemps



Yogourt nature



Mélange d'épices « Hello Mezze »



Viande hachée de bœuf HelloFresh



Tomates



Riz thaï



Tomates cerises



Citron



Sumac



Graines de tournesol



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Eau*, poivre*, sel*, beurre*

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 bols, 1 verre doseur, et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Yogourt nature (5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Viande de bœuf 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 125 g	1 x 250 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Sumac	1 x 2 g	2 x 2 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Eau*, beurre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	493 kJ/118 kcal	2.817 kJ/673 kcal
Lipides	4.77 g	27.25 g
- dont acides gras saturés	0.74 g	4.23 g
Glucides	12.06 g	68.93 g
- dont sucre	1.44 g	8.22 g
Protéines	6.55 g	37.40 g
Sel	0.135 g	0.770 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 ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



Préparer le riz

Verser dans une petite casserole 300 ml [600 ml] d'eau chaude*, saler*, ajouter le riz et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

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



Faire revenir les boulettes

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen sans ajouter de matière grasse et y faire revenir les boulettes de viande 7 à 8 min. sur toutes les faces jusqu'à ce que la viande soit cuite. Pendant les 2 dernières minutes, ajouter les graines de tournesol dans la poêle.



Préparer la salade de tomates

Couper le citron en deux.

Couper l'oignon de printemps en rondelles fines en séparant les parties verte et blanche.

Mettre les rondelles vertes d'oignon de printemps dans un bol avec 1 cs [2 cs] de jus de citron et la moitié du sumac ; 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 de printemps, saler*, poivrer* et ajouter un peu de jus de citron si nécessaire.



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 bol jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Mettre le reste du persil et les graines de tournesol dans la salade de tomates.



Préparer les boulettes

Hacher très finement le reste des rondelles blanches de l'oignon de printemps.

Dans un saladier, bien mélanger la viande de bœuf hachée, le mélange d'épices « Hello Mezze », l'oignon de printemps, 1 cs [2 cs] de yogourt, le reste du sumac, du sel* et du poivre*.

Avec ce mélange, former 6 [12] boulettes de viande allongées d'env. 2.5 cm d'épaisseur.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

