

# Hello Köfte! Türkische Hacktäschi auf Kräuterreis dazu Tomatensalat und Joghurt-Dip

30 – 40 Minuten • 3.129 kj/748 kcal • Tag 2 kochen

2



Petersilie



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomaten



Basmatireis



Cherry-Tomaten



Zitrone



Sumach



Knoblauchzehe



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

**Gut, im Haus zu haben**

Butter\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# 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 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 2 grosse Schüsseln.

## 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 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 6 g	2 x 6 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Sumach	0.5 x 6 g**	1 x 6 g
Butter*, Olivenöl*, Wasser*	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	519 kJ/124 kcal	3.129 kJ/748 kcal
Fett	5.80 g	34.92 g
- davon ges. Fettsäuren	0.92 g	5.53 g
Kohlenhydrate	11.68 g	70.37 g
- davon Zucker	1.55 g	9.31 g
Eiweiss	5.98 g	36.02 g
Salz	0.122 g	0.735 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).

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



## 1 Reis zubereiten

**Reis** in einem Sieb mit **kaltm Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

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 Gemüse schneiden

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

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

**Cherry-Tomaten** halbieren.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und abziehen.

Hälfte der **Zwiebel** in feine Streifen schneiden, andere Hälfte fein würfeln.

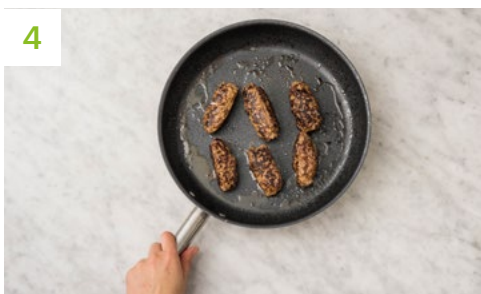
**Knoblauch** abziehen.



## 3 Salat zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin ca. 2 Min. anschwitzen. Hälfte vom **Knoblauch** dazu pressen, eine Prise **Zucker\*** hinzufügen und eine weitere Minute anschwitzen. **Zwiebelstreifen** samt **Öl** in eine grosse Schüssel geben. **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** zu den **Zwiebelstreifen** in die grosse Schüssel geben, Hälfte der gehackten **Kräuter**, **Cherry-Tomaten** und **Tomatenspalten** hinzufügen und alles gut vermengen.

**Salat** mit 1 Prise **Sumach Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Salat** beiseite stellen und ziehen lassen.

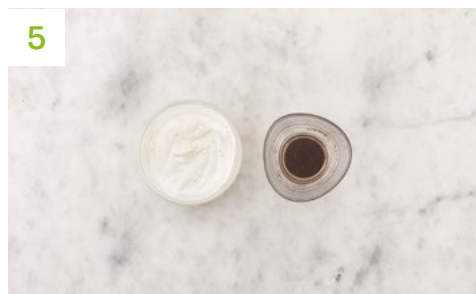


## 4 Köfte braten

Restlichen **Knoblauch** in eine zweite grosse Schüssel pressen. **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, **Zwiebelwürfel**, 1 EL [2 EL] **Joghurt**, 0.5 TL [1 TL] **Salz\*** und 0.5 TL [1 TL] **Pfeffer\*** hinzufügen und gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 6 [12] längliche, ca. 2.5 cm dicke **Hacktätschli** formen.

Die grosse Bratpfanne aus Schritt 2 ohne weitere Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, Köfte darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



## 5 Joghurt würzen

Wärrendessen in einer kleinen Schüssel 1 TL [2 TL] **Sumach Gewürzmischung** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem glatten **Gewürzöl** verrühren.

In einer zweiten kleinen Schüssel den restlichen **Joghurt** mit **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

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

**Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

**Joghurt-Dip** nach Belieben mit **Gewürzöl** toppen und dazu reichen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Hello köfte! Turkish meatballs on herb rice served with tomato salad and yoghurt dip

30-40 minutes • 3.129 kj/748 kcal • Cook on day 2

2



Parsley



Red onion



Plain yoghurt



“Hello Mezze” spice mix



HelloFresh minced beef



Tomatoes



Basmati rice



Cherry tomatoes



Lemon



Sumac



Garlic cloves



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

Good to have at hand

Butter\*, olive oil\*, water\*, pepper\*, salt\*

# 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, 1 garlic press, 1 sieve and 2 large bowls.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Parsley	1 x	10 g **	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Plain yoghurt (7)	1 x	100 g	1 x	200 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Basmati rice	1 x	150 g	1 x	300 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Lemon	0.5 x	90 g **	1 x	90 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Sumac	0.5 x	6 g **	1 x	6 g
Butter*, olive oil*, water*	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. 1000 g)
Calories	519 kJ/124 kcal	3.129 kJ/748 kcal
Fat	5.80 g	34.92 g
- incl. saturated fats	0.92 g	5.53 g
Carbohydrate	11.68 g	70.37 g
- incl. sugar	1.55 g	9.31 g
Protein	5.98 g	36.02 g
Salt	0.122 g	0.735 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).

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



## 1 Prepare the rice

Rinse the rice in a sieve with cold water until the water runs clear.

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 about 10 minutes.

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



## 4 Fry köfte

Press the rest of the garlic into a second large bowl. Add minced beef, "Hello Mezze" spice mix, diced onion, 1 tbsp. [2 tbsp.] yoghurt, 0.5 tsp. [1 tsp.] salt\* and 0.5 tsp. [1 tsp.] pepper\* and mix well.

Make 6 [12] longish, approx. 2.5 cm thick meatballs from this mixture.

Heat the large frying pan from step 2 on medium heat without adding any more fat and sauté the köfte on all sides for 7-8 min. until the meat is cooked through.



## 2 Chop the vegetables

Cut the lemon into 6 wedges.

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

Cut the cherry tomatoes in half.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Halve and peel the onion.

Cut one half of the onion into thin strips and dice the other half finely.

Peel the garlic.



## 5 Season yoghurt

Meanwhile, in a small bowl, whisk 1 tsp. [2 tsp.] sumac spice mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* until smooth.

In a second small bowl, season remaining yoghurt with juice from 1 [2] lemon wedge, salt\* and pepper\*.



## 3 Prepare the salad

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil in a large frying pan. Sauté strips of onion for approx. 2 min. Press in half of the garlic, add a pinch of sugar\* and sauté for another minute. Put strips of onion together with oil into a large bowl. Add juice from 1 [2] lemon wedge to strips of onion in the large bowl, add half of chopped herbs, cherry tomatoes and tomato wedges and mix everything well.

Season salad with 1 pinch of sumac spice mix, salt\* and pepper\*. Set salad aside and leave to infuse.



## 6 Serve

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

Serve with köfte and tomato salad.

Top yoghurt dip with spiced oil according to taste and serve.

## 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!)



# Hello kefta ! Boulettes de viande hachée à la turque sur riz aux fines herbes avec une salade de tomates et un dip au yogourt

30 – 40 minutes • 3.129 kj/748 kcal • Cuisiner au 2e jour

2



Persil



Oignon rouge



Yogourt nature



Mélange d'épices  
« Hello mézze »



Viande hachée de  
bœuf HelloFresh



Tomates



Riz thaï



Tomates cerises



Citron



Sumac



Gousse d'ail



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Beurre\*, huile d'olive\*, eau\*, poivre\*, sel\*

# 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 presse-ail, 1 passoire et 2 saladiers.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Yogourt nature <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello mézze »	1 x 6 g	2 x 6 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Riz basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Citron	0.5 x 90 g **	1 x 90 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sumac	0.5 x 6 g **	1 x 6 g
Beurre*, huile d'olive*, eau*	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	519 kJ/124 kcal	3.129 kJ/748 kcal
Lipides	5.80 g	34.92 g
- dont acides gras saturés	0.92 g	5.53 g
Glucides	11.68 g	70.37 g
- dont sucre	1.55 g	9.31 g
Protéines	5.98 g	36.02 g
Sel	0.122 g	0.735 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 (y compris le lactose).

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



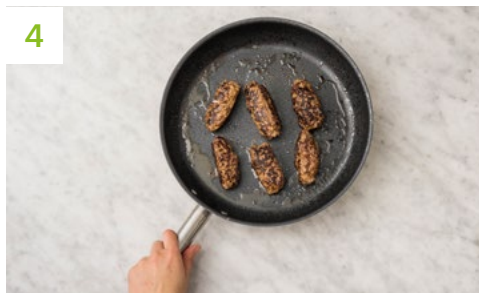
### 1 Préparer le riz

Rincer le riz à l'eau froide\* dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

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 minutes en laissant le couvercle.



### 4 Faire revenir les boulettes

Presser le reste d'ail dans un deuxième saladier. Ajouter le bœuf haché, le mélange d'épices « Hello mézze », les dés d'oignon, 1 cs [2 cs] de yogourt, 0.5 cc [1 cc] de sel\* et 0.5 cc [1 cc] de poivre\* et bien mélanger.

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

Faire chauffer la grande poêle de l'étape 2 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.



### 2 Couper les légumes

Couper le citron en 6 quartiers.

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

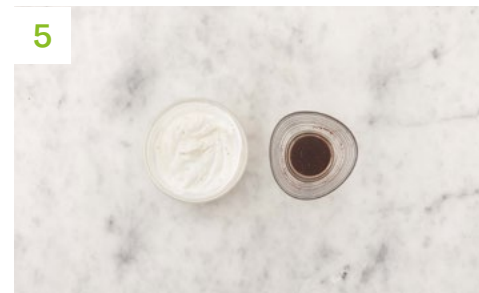
Couper les tomates cerises en deux.

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Couper l'oignon en deux et l'éplucher.

Couper la moitié de l'oignon en fines lamelles, et l'autre moitié en petits dés.

Peler l'ail.



### 5 Assaisonner le yogourt

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger 1 cc [2 cc] de mélange d'épices sumac avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\* pour obtenir une huile épicée homogène.

Dans un deuxième bol, assaisonner le reste du yogourt avec le jus d'1 [2] tranche[s] de citron, du sel\* et du poivre\*.



### 3 Préparer la salade

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive. Y faire suer les lamelles d'oignon pendant env. 2 minutes. Y presser la moitié de l'ail, ajouter une pincée de sucre\* et faire suer encore une minute. Verser les lamelles d'oignon avec l'huile dans un saladier. Ajouter le jus d'1 [2] tranche[s] de citron en deux aux lamelles d'oignon dans le saladier, ajouter la moitié des fines herbes hachées, les tomates cerises et les tranches de tomates, puis bien mélanger le tout.

Assaisonner la salade avec 1 pincée de sumac, du sel\* et du poivre\*. Réserver la salade et la laisser reposer.



### 6 Dresser

Une fois le riz prêt, ajouter 1 cs [2 cs] de beurre\*, aérer un peu avec une fourchette et répartir dans les assiettes.

Dresser les köfte et la salade de tomates à côté.

Servir le dip au yogourt avec de l'huile épicée, selon les goûts.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

