

Iskender! Türkisches Hack-Gericht mit Peperonibutter, Ofen-Tomatensauce und Fladenbrotwürfeln

Family 30 – 40 Minuten • 3.337 kj/798 kcal • Tag 2 kochen

2



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Orientalische
Gewürzmischung



Minze



Tomaten



HelloFresh Beef Gehacktes



Fladenbrot



Paprikapulver edelsüß



Tomatenmark



Joghurt



rote Spitzpeperoni

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Orientalische Gewürzmischung	1 x 4 g	2 x 4 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten	3 x 100 g	6 x 100 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Fladenbrot 1)	1 x 200 g	1 x 400 g
Paprikapulver edelsüss 3) 4)	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Öl* für Schritt 2	2 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
Butter* für Schritt 4	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	620 kJ/148 kcal	3.337 kJ/798 kcal
Fett	8.06 g	43.36 g
– davon ges. Fettsäuren	2.62 g	14.12 g
Kohlenhydrate	11.77 g	63.33 g
– davon Zucker	3.19 g	17.15 g
Eiweiss	6.20 g	33.36 g
Salz	0.398 g	2.142 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch.



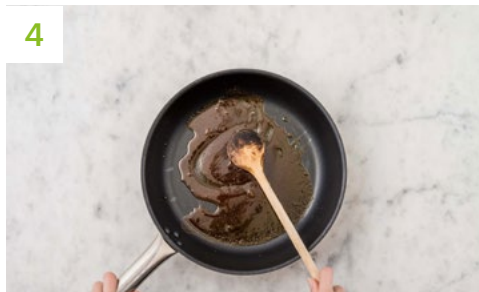
Für die Tomatensauce

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** grob schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die Hälfte in Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Spitzpeperoni** in 2 cm lange Streifen schneiden.



Hackfleisch zubereiten

In einer grossen Bratpfanne die 1 EL [2 EL] **Butter*** schmelzen, **Peperonipulver** dazugeben, ca. 30 Sek. rösten und in eine kleine Schüssel abgessen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten. Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **HelloFresh Beef Gehacktes** in die Bratpfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse backen

Peperonistreifen, **Tomatenwürfel**, die Hälfte der **Zwiebelstreifen** und **Knoblauchscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Orientalischer Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mit 2 EL [4 EL] **Öl*** beträufeln und für ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Sauce zubereiten

Nach der Garzeit **Ofengemüse** (ausser den **Peperoni**), Sud und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer feinen **Sauce** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Dip mixen und Brot backen

Fladenbrot halbieren und auf einen Gitterrost geben und über den **Tomaten** ca. 10 – 12 Min. backen, bis das **Brot** geröstet ist.

Minzblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** mischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Fladenbrot in 2 cm grosse Würfel schneiden.



Anrichten

Brotwürfel auf Teller verteilen, **Tomatensauce** darauf verteilen, **Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Sauce** geben, **Peperonistreifen** und **Joghurt** darauf geben, mit der **Peperonibutter** toppen.

En Guete



Iskender! Turkish minced meat dish with pepper butter, baked tomato sauce and diced pita bread

Family 30 – 40 minutes • 3.337 kj/798 kcal • Cook on days 1 – 2

2



Red onion



Garlic cloves



Oriental spice mix



Mint



Tomatoes



HelloFresh chopped beef



Pita bread



Paprika powder, sweet



Tomato purée



Yoghurt



Red pointed pepper

Good to have at hand

Pepper*, salt*, oil*, butter*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Oriental spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Mint	1 x	10 g **	1 x	10 g
Tomatoes	3 x	100 g	6 x	100 g
HelloFresh chopped beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Pita bread 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Paprika powder, sweet 3) 4)	0.5 x	2 g **	1 x	2 g
Tomato purée	0.5 x	70 g **	1 x	70 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil* for step 2	2	tbbsp.	4	tbbsp.
Oil* for step 4	1	tbbsp.	2	tbbsp.
Butter* for step 4	1	tbbsp.	2	tbbsp.
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	620 kJ/148 kcal	3.337 kJ/798 kcal
Fat	8.06 g	43.36 g
- incl. saturated fats	2.62 g	14.12 g
Carbohydrate	11.77 g	63.33 g
- incl. sugar	3.19 g	17.15 g
Protein	6.20 g	33.36 g
Salt	0.398 g	2.142 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: 1) Cereals containing gluten 5) Milk.



For the tomato sauce

Halve the **tomatoes**, remove the stalk, and roughly chop the **tomatoes**.

Peel and halve **onion** and cut it into strips.

Peel **garlic** and cut half into slices.

Halve **pointed pepper**, remove stalk and core, and cut **pointed pepper** into strips 2 cm long.



Prepare chopped meat

Melt 1 **tbbsp.** [2 **tbbsp.**] **butter*** in a large frying pan, add **pepper powder**, roast for approx. 30 sec. and pour into a small bowl.

Heat 1 **tbbsp.** [2 **tbbsp.**] **oil*** in the frying pan on medium heat. Sauté strips of **onion** for approx. 1 min. Press in the **rest of the garlic**, add **HelloFresh chopped beef** to the frying pan, and fry for approx. 10 min. until crispy, then season with **salt*** and **pepper***.



Bake vegetables

Put **pepper strips**, **diced tomato**, half of the **strips of onion** and **garlic slices** on a baking tray lined with baking paper, season with **oriental spice mix**, **salt*** and **pepper***, sprinkle with 2 **tbbsp.** [4 **tbbsp.**] **oil*** and bake for approx. 20 min. until the **vegetables** are soft.



Prepare sauce

When cooked, put **baked vegetables** (apart from the **peppers**), **meat juice** and **tomato purée** into a tall mixing bowl and use a hand blender to mix to a fine **sauce**. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



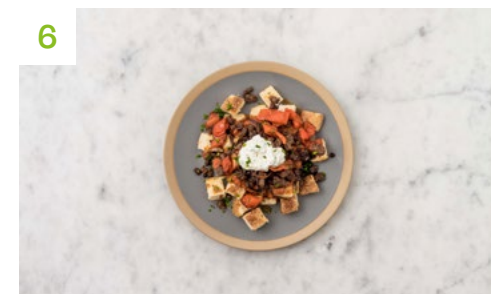
Mix dip and bake bread

Halve **pita bread** and put it on a wire rack and bake over the **tomatoes** for approx. 10-12 min. until the bread is toasted.

Finely chop the **mint leaves**.

Mix the **yoghurt** with the **chopped mint** in a small bowl and season with **salt*** and **pepper***.

Cut **pita bread** into 2 cm cubes.



Serve

Put the **bread cubes** on plates, spread the **tomato sauce** on top, add the **chopped beef** and **onion mixture** to the **sauce**, then the **pepper strips** and **yoghurt**, and top with the **pepper butter**.

Bon appetit!

Iskender ! Plat turc à base de viande hachée avec beurre au paprika, sauce tomate au four et dés de pain pita

Famille 30 - 40 minutes - 3.337 kj/798 kcal • Cuisiner dans les 1 à 2 jours

2



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices
orientales



Menthe



Tomates



Bœuf haché HelloFresh



Pain pita



Paprika doux en poudre



Concentré de tomates



Yogourt



Poivron long rouge

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 récipient profond, 1 mixeur et 1 petit saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4P
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices orientales	1 x 4 g	2 x 4 g
Menthe	1 x 10 g **	1 x 10 g
Tomates	3 x 100 g	6 x 100 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Pain pita 1)	1 x 200 g	1 x 400 g
Paprika doux en poudre 3) 4)	0.5 x 2 g **	1 x 2 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g **	1 x 70 g
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile* pour l'étape 2	2 cs	4 cs
Huile* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Beurre* pour l'étape 4	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	620 kJ/148 kcal	3.337 kJ/798 kcal
Graisse	8.06 g	43.36 g
- dont acides gras saturés	2.62 g	14.12 g
Glucides	11.77 g	63.33 g
- dont sucre	3.19 g	17.15 g
Protéines	6.20 g	33.36 g
Sel	0.398 g	2.142 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 : 1) céréale contenant du gluten 5) lait.



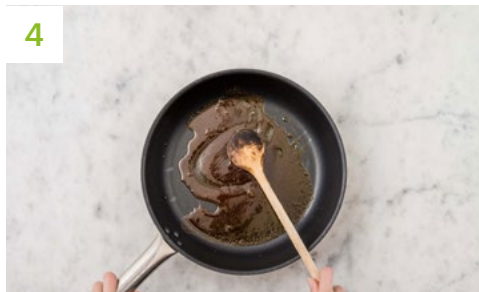
Pour la sauce tomate

Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper grossièrement.

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en tranches.

Peler l'**ail** et le couper la moitié en tranches.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches de 2 cm de long.



Préparer la viande hachée

Dans une grande poêle, faire fondre 1 cs [2 cs] de **beurre***, ajouter le **paprika en poudre**, faire dorer environ 30 sec et verser dans un petit saladier.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'**huile***. Y faire revenir les **tranches d'oignon** env. 1 min. Presser le reste d'**ail**, verser le **bœuf haché HelloFresh** dans la poêle et faire dorer env. 10 min, **saler*** et **poivrer***.



Cuire les légumes

Placer les **lamelles de poivron**, les dés de **tomate**, la moitié des **tranches d'oignon** et les **tranches d'ail** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé ; assaisonner avec le **mélange d'épices orientales**, du **sel*** et du **poivre*** et arroser de 2 cs [4 cs] d'**huile*** ; mettre au four env. 20 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer la sauce

Une fois la cuisson terminée, mettre les **légumes cuits au four** (sauf le **poivron**), le **jus** et le **concentré de tomates** dans un récipient haut et mixer avec un mixeur afin d'obtenir une **sauce** fine. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



Mixer la sauce et cuire le pain

Couper le **pain pita** en deux et le placer sur une grille de four au-dessus des **tomates** env. 10 à 12 min. jusqu'à ce que le pain soit grillé.

Hacher finement les **feuilles de menthe**.

Mélanger dans un petit récipient le **yogourt** avec la **menthe hachée**, **saler*** et **poivrer***.

Couper le **pain pita** en dés de 2 cm.



Dresser

Répartir les dés de **pain** sur les assiettes, recouvrir de **sauce tomate**, mettre le mélange **viande hachée/oignon** sur la **sauce**, ajouter les **lamelles de poivron**, verser le **yogourt** dessus et **napper de beurre au paprika**.

Bon appétit