

Iskender! Türkisches Rinderhack-Gericht mit Ofen-Tomatensauce und Fladenbrotwürfeln

Family 30 – 40 Minuten • 4.240 kj/1.013 kcal • Tag 2 kochen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Minze



Tomaten



HelloFresh Beef Gehacktes



Fladenbrot



Paprikapulver edelsüß



Tomatenmark



Joghurt



rote Spitzpeperoni



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Butter*

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 2 kleine Schüsseln.

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
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	4 g	2 x	4 g
Minze	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	2 x	250 g
Fladenbrot 1 8	2 x	150 g	4 x	150 g
Paprikapulver edelsüss	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Joghurt 5	1 x	200 g	2 x	200 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Öl*, 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	692 kJ/165 kcal	4.240 kJ/1.013 kcal
Fett	7.66 g	46.91 g
- davon ges. Fettsäuren	1.15 g	7.07 g
Kohlenhydrate	15.75 g	96.45 g
- davon Zucker	3.29 g	20.17 g
Eiweiss	7.82 g	47.92 g
Salz	0.449 g	2.751 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **8** Sesamsamen oder Sesamenerzeugnisse.

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



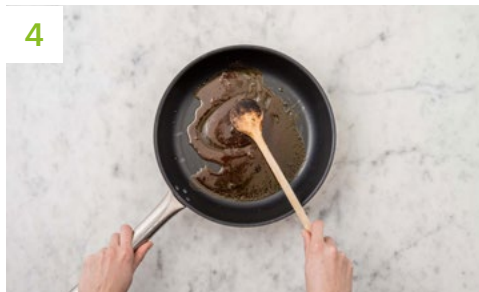
Für die Tomatensauce

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

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und eine Hälfte in Scheiben schneiden.

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



Hackfleisch zubereiten

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

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Restliche **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Hackfleisch** in die Bratpfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse backen

Peperonistreifen, **Tomatenwürfel**, **Knoblauchscheiben** und die Hälfte der **Zwiebelstreifen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Gewürzmischung**, **Hello Mezze**, **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 **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, 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 **Paprikabutter** toppen 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!



Iskender! Turkish minced beef dish with baked tomato sauce and diced pita bread

Family 30-40 minutes • 4240 kj/1.013 kcal • Cook on day 2

13



Red onion



Garlic clove



“Hello Mezze” spice mix



Mint



Tomatoes



HelloFresh minced beef



Pita bread



Paprika powder, sweet



Tomato purée



Yoghurt



Red pointed peppers



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

Good to have at hand

Oil*, pepper*, salt*, 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 2 small bowls.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x	4 g	2 x	4 g
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	2 x	250 g
Pita bread 1) 8)	2 x	150 g	4 x	150 g
Sweet paprika	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Tomato paste	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Yoghurt 5)	1 x	200 g	2 x	200 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil*, 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. 1000 g)
Calories	692 kJ/165 kcal	4.240 kJ/1.013 kcal
Fat	7.66 g	46.91 g
- incl. saturated fats	1.15 g	7.07 g
Carbohydrate	15.75 g	96.45 g
- incl. sugar	3.29 g	20.17 g
Protein	7.82 g	47.92 g
Salt	0.449 g	2.751 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 (wheat) or products thereof **5)** Milk or milk products (including lactose) **8)** Sesame seeds or sesame products.

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



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 one half into slices.

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



Roast the vegetables

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



Mix dip and bake bread

Halve pita bread, 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.



Prepare mince

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

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on medium heat.

Sauté the remaining strips of onion for approx. 1 min.

Press in the rest of the garlic, add the mince to the frying pan, and fry for approx. 10 min. until crispy, then season with salt* and pepper*.



Prepare the sauce

When cooked, put the 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.



Serve

Put the bread cubes on plates, spread the tomato sauce on top, add the mince and onion mixture to the sauce, then the pepper strips and yoghurt, top with the paprika butter 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!



Iskender ! Plat turc à la viande de bœuf hachée avec une sauce tomate au four et des dés de pain pita

Famille 30 - 40 minutes • 4.240 kj/1.013 kcal • Cuisiner au 2e jour

13



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Mezze »



Menthe



Tomates



Bœuf haché HelloFresh



Pain pita



Paprika doux en poudre



Concentré de tomates



Yogourt



Poivron long rouge



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, poivre*, sel*, beurre*.

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 2 bols.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello mézze »	1 x 4 g	2 x 4 g
Menthe	1 x 10 g **	1 x 10 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	2 x 250 g
Pain pita 1) 8)	2 x 150 g	4 x 150 g
Paprika doux en poudre	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 200 g	2 x 200 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g

Huile*, 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	692 kJ/165 kcal	4.240 kJ/1.013 kcal
Lipides	7.66 g	46.91 g
- dont acides gras saturés	1.15 g	7.07 g
Glucides	15.75 g	96.45 g
- dont sucre	3.29 g	20.17 g
Protéines	7.82 g	47.92 g
Sel	0.449 g	2.751 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) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame.

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



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 en 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 s et verser dans un bol.

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

Y faire revenir les lamelles d'oignon restantes env. 1 min.

Presser le reste d'ail, verser la viande hachée dans la poêle et faire dorer env. 10 min, saler* et poivrer*.



Cuire les légumes

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



Préparer la sauce

Une fois la cuisson terminée, mettre les légumes au four (sauf le poivron), le jus et le concentré de tomates dans un bol mélangeur 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 tranches de poivron, arroser de yogourt, napper de beurre au paprika et 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/

