

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

Family 30 – 40 Minutes • 3860 kj/923 kcal • Tag 2 kochen

13



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Petersilie



Tomaten



HelloFresh Beef Gehacktes



Fladenbrot



Tomatenmark



Joghurt



rote Peperoni



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

**Gut, im Haus zu haben**

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 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
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x	4 g	2 x	4 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
HelloFresh Beef				
Gehacktes Fladenbrot 3) 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomatenmark	2 x	150 g	4 x	150 g
Joghurt 7)	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
rote Peperoni	1 x	200 g	2 x	200 g
Öl*, Wasser*	1 x	180 g	2 x	180 g
Salz*, Pfeffer*		Angaben im Text		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	574 kJ/137 kcal	3.860 kJ/923 kcal
Fett	5.76 g	38.74 g
– davon ges. Fettsäuren	0.59 g	3.96 g
Kohlenhydrate	14.50 g	97.43 g
– davon Zucker	3.39 g	22.78 g
Eiweiss	6.85 g	46.04 g
Salz	0.451 g	3.029 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 : 3)** Sesamsamen 7) Milch (einschliesslich Laktose) 15) Weizen.

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



## 1 Für die Tomatensauce

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

**Tomaten** halbieren.

Strunk entfernen und **Tomaten** grob schneiden.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und eine Hälfte in Scheiben schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperoni** in 2 cm grosse Stücke schneiden.



## 2 Gemüse backen

**Peperonistücke**, **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.



## 3 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.

**Petersilie** fein hacken.

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

**Fladenbrot** in 2 cm **grosse Würfel** schneiden.



## 4 Hackfleisch zubereiten

In einer grossen 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 für 4 – 5 Min. knusprig braten. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.



## 5 Sauce zubereiten

Nach der Garzeit **Ofengemüse** (ausser Peperoni) mitsamt der ausgetretenen Flüssigkeit und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäss geben, 50 ml [100 ml] **Wasser**\* dazugeben und mit einem Pürrierstab zu einer feinen **Sauce** mixen.

Nach Geschmack mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* würzen.



## 6 Anrichten

**Brotwürfel** auf Teller verteilen, **Tomatensauce** darauf verteilen.

**Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Sauce** geben. **Peperonistreifen** und **Joghurt** darauf geben, mit **Petersilie** bestreuen und geniessen.

## 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!





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

Family 30-40 minutes • 3.860 kj/923 kcal • Cook on day 2

13



Red onion



Garlic clove



“Hello Mezze” spice mix



Parsley



Tomatoes



HelloFresh minced beef



Pita bread



Tomato purée



Yoghurt



Red peppers



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

Good to have at hand

Oil\*, pepper\*, salt\*, water\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

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

## 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
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Pita bread <b>3) 15)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Red peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
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	574 kJ/137 kcal	3.860 kJ/923 kcal
Fat	5.76 g	38.74 g
- incl. saturated fats	0.59 g	3.96 g
Carbohydrate	14.50 g	97.43 g
- incl. sugar	3.39 g	22.78 g
Protein	6.85 g	46.04 g
Salt	0.451 g	3.029 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: 3)** Sesame seeds **7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat.

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



## For the tomato sauce

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

Halve tomatoes.

Remove stalk and roughly chop tomatoes.

Peel and halve onion and cut it into strips.

Peel garlic and cut one half into slices.

Cut pepper in half, remove the core, and cut the pepper into 2 cm pieces.



## Roast the vegetables

Put pepper pieces, 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 parsley.

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

Cut pita bread into 2 cm cubes.



## Prepare mince

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan on a medium heat.

Sauté remaining onion strips for approx. 1 min., then press in remaining garlic.

Add minced meat to frying pan and fry for 4-5 min. until crispy. Season with salt\* and pepper\*.



## Prepare the sauce

After the cooking time, put baked vegetables (apart from peppers) together with liquid that has escaped and tomato purée into a tall mixing bowl, add 50 ml [100 ml] water\* and blend to a fine sauce using a hand blender.

Season with salt\* and pepper\* according to taste.



## Serve

Apportion bread cubes onto plates and pour tomato sauce on top.

Add minced meat and onion mixture to the sauce. Top with pepper strips and yoghurt, sprinkle with parsley 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!](http://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 - 3.860 kj/923 kcal • Cuisiner au 2e jour

13



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello mezzé »



Persil



Tomates



Bœuf haché HelloFresh



Pain pita



Concentré de tomates



Yogourt



Poivron rouge



Natürlicher  
Geschmack

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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, poivre\*, sel\*, eau\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 saladier.

## 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 mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Pain pita 3) 15)	2 x 150 g	4 x 150 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g **	1 x 70 g
Yogourt 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Poivron rouge	1 x 180 g	2 x 180 g
Huile*, 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	574 kJ/137 kcal	3.860 kJ/923 kcal
Lipides	5.76 g	38.74 g
- dont acides gras saturés	0.59 g	3.96 g
Glucides	14.50 g	97.43 g
- dont sucre	3.39 g	22.78 g
Protéines	6.85 g	46.04 g
Sel	0.451 g	3.029 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 : 3)** graines de sésame 7) lait (y compris le lactose 15) blé.

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



## Pour la sauce tomate

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

Couper les tomates en deux.

Retirer la partie dure et couper grossièrement les tomates.

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

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

Couper le poivron en deux, enlever les graines et le débiter en morceaux de 2 cm.



## Cuire les légumes

Placer les morceaux 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 mezzé », 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.



## 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 le persil.

Mélanger dans un bol le yogourt avec le persil haché, saler et poivrer.

Couper le pain pita en dés de 2 cm.



## Préparer la viande hachée

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

Faire revenir les lamelles d'oignon restantes pendant env. 1 min. y presser le reste de l'ail.

Faire revenir la viande hachée dans la poêle 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Préparer la sauce

Après la cuisson, mettre les légumes au four (sauf les poivrons) avec leur jus et le concentré de tomates dans un bol mélangeur, ajouter 50 ml [100 ml] d'eau\* et mixer jusqu'à obtention d'une sauce fine.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



## Dresser

Répartir les dés de pain sur des assiettes, y répartir la sauce tomate.

Verser le mélange de viande hachée et d'oignon sur la sauce. Ajouter les lamelles de poivron et le yogourt, parsemer de persil 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

