

Türkische Rinderhackfleisch-Pasta in Mezze-Tomatensauce mit Minz-Joghurt-Topping

Family 20 – 30 Minuten • 884 kcal • Tag 2 kochen

34



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



gerebelter Oregano



Fusilli-Pasta



Cherry-Tomaten



Naturjoghurt



Zitrone



Natürlicher
Geschmack

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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

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
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
gerebelter Oregano	0.2 x 2 g**	0.5 x 2 g**
Fusilli-Pasta 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Naturjoghurt 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
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. 527 g)
Brennwert	702 kj/168 kcal	3700 kj/884 kcal
Fett	4.39 g	23.12 g
– davon ges. Fettsäuren	0.42 g	2.21 g
Kohlenhydrate	21.57 g	113.60 g
– davon Zucker	3.35 g	17.62 g
Eiweiss	9.51 g	50.10 g
Salz	0.051 g	0.269 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) **15**) Weizen

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



Zu Beginn

Einen grossen Topf mit **reichlich Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.



Kräuter hacken

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Blätter von **Minze** fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.



Fusilli kochen

Fusilli in das **kochende Wasser** geben und ca. 12 Min. bissfest garen.

Danach **Fusilli** durch ein Sieb abgiessen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Für die Joghurtsauce

Zitrone heiss waschen, 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** und **Zitronenabrieb** verrühren.

Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hackfleisch braten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe

Zwiebel, **Knoblauch** und **Rinderhackfleisch** 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** Farbe annimmt und krümelig gebraten ist.

Tomatenmark und „Hello Mezze“ unterrühren und kurz mitbraten.

Cherry-Tomaten mit einer Prise gerebeltem **Oregano**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fusilli auf Teller verteilen.

Hack-Tomaten-Pfanne darüber geben und mit **Minz-Joghurt** toppen.

Vor dem Geniessen am besten alles auf dem Teller durchmischen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Turkish minced beef pasta in mezze tomato sauce with mint yoghurt topping

Family 20-30 minutes • 884 kcal • Cook on day

34



Red onion



Garlic clove



Mint



HelloFresh minced beef



Tomato purée



“Hello Mezze” spice mix



Dried oregano



Fusilli pasta



Cherry tomatoes



Plain yoghurt



Lemon



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

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
Mint	1 x	10 g**	1 x	10 g
HelloFresh minced beef	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomato purée	1 x	70 g	2 x	70 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried oregano	0.2 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Fusilli pasta 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Plain yoghurt 7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
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. 752 g)
Calories	702 kJ/168 kcal	3.700 kJ/884 kcal
Fat	4.39 g	23.12 g
– incl. saturated fats	0.42 g	2.21 g
Carbohydrate	21.57 g	113.60 g
– incl. sugar	3.35 g	17.62 g
Protein	9.51 g	50.10 g
Salt	0.051 g	0.269 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) 15) Wheat.

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



Get started

Fill a large pot with plenty of water, add salt* and bring to the boil.



Chop herbs

Finely chop the onion.

Finely chop the garlic. Finely chop the mint leaves. Cut the cherry tomatoes in half.



Cook the fusilli

Put the fusilli in the boiling water and cook for approx. 12 min. until al dente.

Then drain fusilli with a sieve. In the meantime, continue with the recipe.



For the yoghurt sauce

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] peel, then cut the lemon into 6 wedges.

In a small bowl, mix the yoghurt with the chopped mint and lemon zest.

Season with a little lemon juice and salt* and pepper*.



Fry the minced meat

In a large frying pan, sauté the onion, garlic and minced beef without adding fat for 4-5 min. until the minced beef takes on some colour and becomes crumbly.

Stir in tomato purée and "Hello Mezze" spice mix and fry briefly.

Season the cherry tomatoes with a pinch of dried oregano, salt* and pepper*.



Serve

Apportion fusilli onto plates. Pour the fried cherry tomatoes over the top and add mint yoghurt on top of that.

It's best to mix everything on the plate before enjoying.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Pâtes turques au bœuf haché dans une sauce tomate Mezzé avec une sauce yogourt-menthe

Family 20 – 30 minutes • 884 kcal • Cuisiner au e jour

34



Oignon rouge



Gousse d'ail



Menthe



Bœuf haché HelloFresh



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Mezzé »



Origan moulu



Pâtes fusilli



Tomates cerises



Yogourt nature



Citron



Natürlicher
Geschmack

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

Ingédients à toujours avoir chez soi :
Sel*, poivre*

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol,
1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 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
Menthe	1 x	10 g**	1 x	10 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Concentré de tomates	1 x	70 g	2 x	70 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x	4 g	2 x	4 g
Origan moulu	0.2 x	2 g**	0.5 x	2 g**
Fusilli (15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Tomates cerises	1 x	125 g	1 x	250 g
Yogourt nature (7)	2 x	75 g	4 x	75 g
Citron	1 x	90 g**	1 x	90 g
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. 527 g)
Valeur calorique	702 kJ/168 kcal	3.700 kJ/884 kcal
Lipides	4.39 g	23.12 g
- dont acides gras saturés	0.42 g	2.21 g
Glucides	21.57 g	113.60 g
- dont sucre	3.35 g	17.62 g
Protéines	9.51 g	50.10 g
Sel	0.051 g	0.269 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 (comprenant du lactose) (15) blé

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



Pour commencer

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau bouillante, saler* et porter à ébullition.



Hacher les fines herbes

Couper l'oignon en petits dés.

Hacher finement l'ail. Hacher finement les feuilles de menthe. Couper les tomates cerises en deux.



Cuire les fusilli

Verser les fusilli dans l'eau bouillante et laisser cuire env. 12 min pour qu'elles soient al dente.

Égoutter ensuite les fusilli dans une passoire. Pendant ce temps, continuer la recette.



Pour la sauce au yogourt

Laver le citron à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 6 tranches.

Mélanger dans un bol le yogourt, la menthe hachée et le zeste de citron.

Assaisonner avec un peu jus de citron, du sel* et du poivre*.



Faire cuire la viande hachée

Dans une grande poêle sans ajout de matière grasse, faire revenir l'oignon, l'ail et la viande de bœuf hachée pendant 4 à 5 min, jusqu'à ce que la viande hachée prenne couleur et soit friable.

Incorporer le concentré de tomates et le « Hello Mezzé » et faire revenir brièvement.

Assaisonner les tomates cerises avec une pincée d'origan moulu, du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les fusilli sur des assiettes. Verser la poêlée de tomates hachées par-dessus et garnir de yogourt à la menthe.

Avant de déguster, il est préférable de mélanger le tout sur l'assiette.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

