

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

Family 20 – 30 Minuten • 912 kcal • Tag 2 kochen



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



HelloFresh Beef Gehacktes



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



geriebener Oregano



Fusilli-Pasta



Cherry-Tomaten



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

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 6 g	2 x 6 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 400 g	2 x 400 g
Naturjoghurt 7	2 x 75 g	4 x 75 g

**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. 650 g)
Brennwert	589 kJ/ 141 kcal	3814 kJ/ 912 kcal
Fett	3.59 g	23.21 g
– davon ges. Fettsäuren	0.36 g	2.33 g
Kohlenhydrate	18.34 g	118.73 g
– davon Zucker	3.49 g	22.60 g
Eiweiss	7.99 g	51.74 g
Salz	0.049 g	0.320 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.

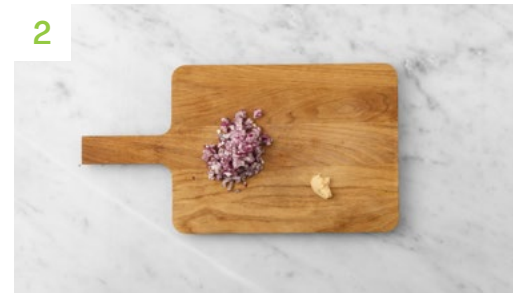
Allergene: 7 Milch (einschliesslich Laktose) **15** Weizen

(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.



Vorbereitungen

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Hackfleisch braten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel ohne Fettzugabe **Zwiebel**, Hälfte **Knoblauch** und **Rindshackfleisch** 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** krümelig gebraten ist.

Tomatenmark und „**Hello Mezze**“ zugeben und 1 Min. weiterbraten.

Hitze reduzieren, **Cherry-Tomaten**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** zugeben und für 12 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Mit einer Prise gerebeltem **Oregano**, eine Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Währenddessen

Minze fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** und restlichem **Knoblauch** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fusilli auf Teller verteilen.

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Turkish minced beef pasta

in mezze tomato sauce with mint yoghurt topping

Family 20-30 minutes • 912 kcal • Cook on day 2



Red onion



Garlic clove



Mint



HelloFresh minced beef



Tomato purée



"Hello Mezze" spice mix



Dried oregano



Fusilli



Cherry tomatoes



Plain yoghurt



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

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, sugar*, chicken stock powder*

Cooking utensils

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
"Hello Mezze" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 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	400 g	2 x	400 g
Plain yoghurt 7)	2 x	75 g	4 x	75 g

**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. 650 g)
Calories	589 kJ/ 141 kcal	3814 kJ/ 912 kcal
Fat	3.59 g	23.21 g
– incl. saturated fats	0.36 g	2.33 g
Carbohydrate	18.34 g	118.73 g
– incl. sugar	3.49 g	22.60 g
Protein	7.99 g	51.74 g
Salt	0.049 g	0.320 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.

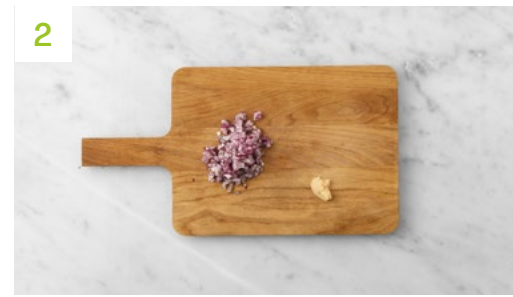
Allergens: 7) Milk (including lactose) **15)** Wheat

(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.



Preparations

Finely dice the onion.
Finely chop the garlic.



Fry the minced meat

In a large frying pan without fat, sauté the onion, half of the garlic and the minced beef for 3-4 min. until the minced beef is crumbly.

Add the tomato paste and "Hello Mezze" and continue frying for 1 min.

Reduce the heat, add the cherry tomatoes, 4 g [8 g] chicken stock powder* and 50 ml [100 ml] water* and simmer with the lid on for 12 min.

Season with a pinch of oregano, a pinch of sugar*, salt* and pepper*.



Cook the fusilli

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

Then drain the fusilli in a sieve.

In the meantime, continue with the recipe.



In the meantime

Finely chop the mint.

In a small bowl, mix the yoghurt with the chopped mint and the remaining garlic. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the fusilli onto plates.

Pour the mince and tomatoes over them and top with the mint yoghurt.

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/



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

Famille 20 – 30 minutes • 912 kcal • Cuisiner au 2e jour



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



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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Les basiques de votre cuisine*

Sel*, poivre*, eau*, sucre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

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
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 6 g	2 x 6 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 400 g	2 x 400 g
Yogourt nature 7)	2 x 75 g	4 x 75 g

**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. 650 g)
Valeur calorique	589 kJ/ 141 kcal	3814 kJ/ 912 kcal
Lipides	3,59 g	23,21 g
- dont acides gras saturés	0,36 g	2,33 g
Glucides	18,34 g	118,73 g
- dont sucre	3,49 g	22,60 g
Protéines	7,99 g	51,74 g
Sel	0,049 g	0,320 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.

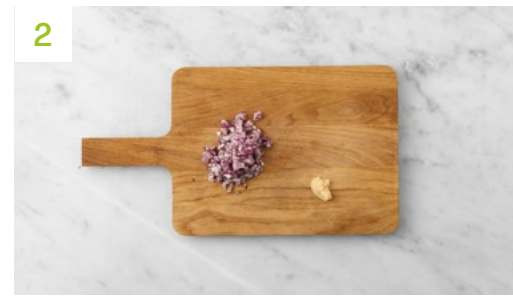
Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **15)** blé

(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.



Préparations

Couper l'oignon en petits dés.
Hacher finement l'ail.



Faire cuire la viande hachée

Dans une grande poêle avec couvercle sans ajout de matière grasse, faire revenir l'oignon, une demi gousse d'ail et la viande de bœuf hachée pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce que la viande hachée soit friable.

Ajouter la pâte de tomates et le « Hello Mezze » et poursuivre la cuisson encore 1 min.

Réduire le feu, ajouter les tomates cerises, 4 g [8 g] bouillon de volaille en poudre* et 50 ml [100 ml] d'eau*, puis laisser mijoter le tout à couvert pendant 12 min.

Assaisonner avec une pincée d'origan moulu, une pincée de sucre*, de sel* et de poivre*.



Faire 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.



Pendant ce temps

Hacher finement la menthe.

Mélanger dans un bol le yogourt, la menthe hachée et le reste de l'ail. Assaisonner avec 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.

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 !

