

Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getoppt mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 634 kcal • Tag 2 kochen

19



Rinderhackfleisch



Bulgur



Paprika multicolor



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Joghurt



Tomatenmark



Hühnerbrühe



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

1 kleinen Topf mit Deckel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1	2
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Panko-Mehl 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 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. 630 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2654 kJ/634 kcal
Fett	3,44 g	21,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,48 g	9,24 g
Kohlenhydrate	11,74 g	73,54 g
– davon Zucker	2,39 g	14,97 g
Eiweiß	4,96 g	31,06 g
Salz	0,375 g	2,349 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) **9)** Senf **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



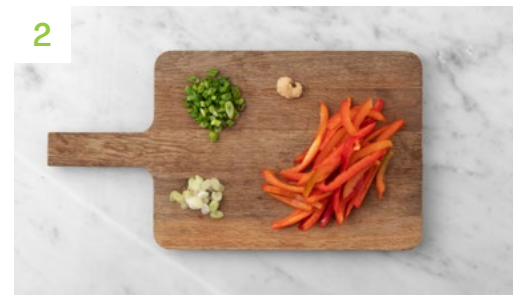
1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Bulgur und Hälfte der **Hühnerbrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen

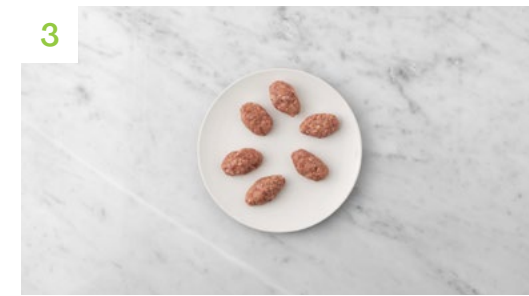


2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

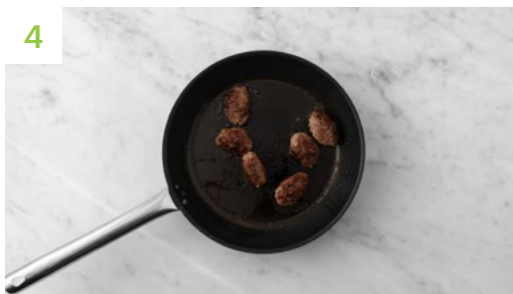
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3 Für die Kofta

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Senf**, Hälfte **Panko-Mehl**, Hälfte „**Hello Mezze**“, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen. Aus der **Hackfleischmasse** 6 [9 | 12] flache **Frikadellen** formen.



4 Kofta braten

Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen.

Kofta darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Dieselbe große Pfanne erneut erhitzen.

Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Paprika** darin 4 – 5 Min. anbraten.

Tomatenmark, **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezze**“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.

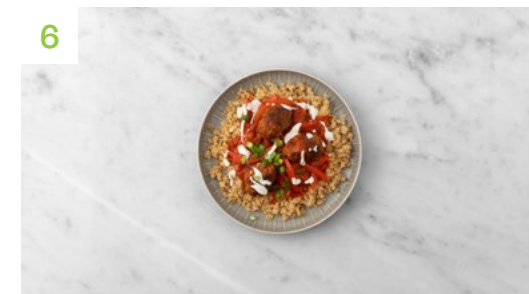


5 Für die Soße

Pfanninhalt mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und restlicher **Hühnerbrühe** ablöschen.

Kofta hinzugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. gar ziehen lassen.

Soße mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



6 Anrichten

Bulgur mittig auf Teller verteilen.

Kofta mit **Soße** darüber geben und mit **Joghurt** und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

