

# Rindfleischköfte auf goldenem Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Petersilienjoghurt

Family 30 – 40 Minuten • 806 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderhackfleisch



Basmatireis



Tomate



Knoblauchzehe



Zwiebel



Sultaninen



Petersilie glatt



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Sultaninen	40 g	60 g	80 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 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. 610 g)
Brennwert	554 kJ/132 kcal	3373 kJ/806 kcal
Fett	5,6 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,2 g
Kohlenhydrate	15,2 g	92,2 g
– davon Zucker	3,5 g	21,3 g
Eiweiß	5,4 g	32,7 g
Salz	0,24 g	1,47 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 ES: Spanien MA: Marokko

BE: Belgien EG: Ägypten



## Für den Reis

**Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel** und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Reis**, „**Hello Patatas**“ und **Sultaninen** hineinrühren.

Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser\*** ablöschen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



## Köfte braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Köfte** darin rundherum 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Kleine Vorbereitung

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Tomate** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



## Beilagen zubereiten

In einer großen Schüssel **Tomatenspalten** mit restlichem **Schnittlauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit gehackter **Petersilie**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Köfte formen

Restlichen **Knoblauch** und die Hälfte vom **Schnittlauch** in eine große Schüssel geben.

**Rinderhackfleisch**, **Senf**, „**Hello Mezza**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** und **Panko-Mehl** hinzufügen. Mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 1,5 cm dicke **Köfte** formen.



## Anrichten

**Reis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

**Joghurtdip** nach Belieben dazu reichen.

**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>

