

Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getopft mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

30 – 40 Minuten • 668 kcal • Tag 2 kochen

18



Rinderhackfleischzubereitung



Bulgur



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|----------|-----------|-------|
| Rinderhackfleischzubereitung | 200 g | 300 g | 400 g |
| Bulgur (15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Paprika multicolor NL ES MA BE PL | 1 | 2 | 2 |
| Frühlingszwiebel EG MA SN DE | 2 | 3 | 1 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Tomatenmark | 35 g | 52,5 g** | 70 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 10 ml | 15 ml** | 20 ml |
| Panko-Mehl 15) | 12,5 g** | 18,75 g** | 25 g |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | 8 g | 12 g | 16 g |
| Hühnerbrühe | 8 g | 12 g | 16 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. 640 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 438 kJ/105 kcal | 2796 kJ/668 kcal |
| Fett | 3,9 g | 24,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,3 g | 1,8 g |
| Kohlenhydrate | 11,9 g | 75,9 g |
| – davon Zucker | 2,8 g | 17,6 g |
| Eiweiß | 5,1 g | 32,8 g |
| Salz | 0,58 g | 3,7 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 ES: Spanien MA: Marokko BE: Belgien PL: Polen EG: Ägypten SN: Senegal



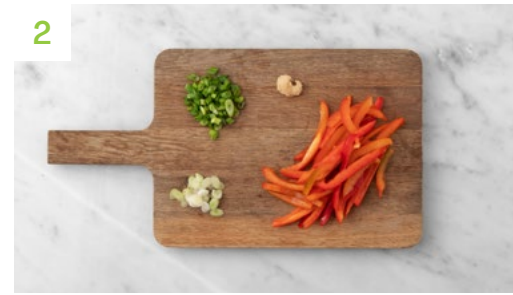
1 Bulgur kochen

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

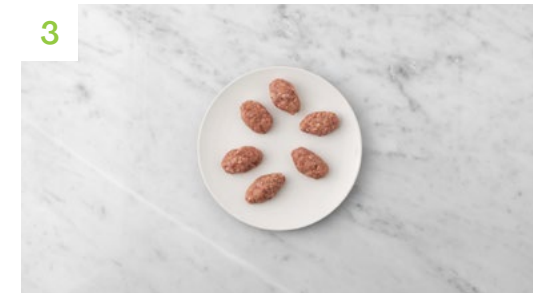


2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

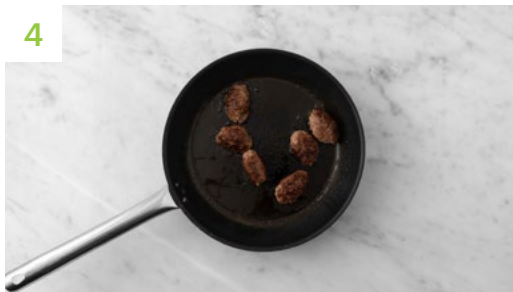
Weißes und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3 Für die Köfte

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



4 Köfte braten

Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. Köfte darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Dieselbe große Pfanne erneut erhitzen. Weißes Teil der Frühlingszwiebel und Paprika darin 4 – 5 Min. anbraten.

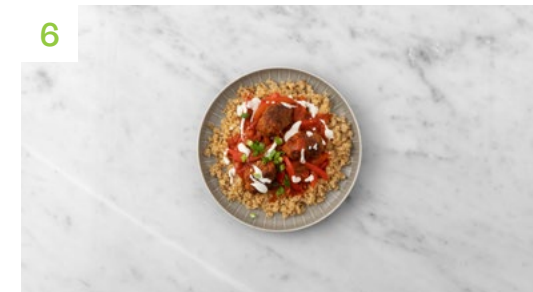
Tomatenmark, Knoblauch und restliches „Hello Mezze“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



5 Für die Soße

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

Köfte hinzugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. gar ziehen lassen. Soße mit Salz*, Pfeffer* und Zucker* abschmecken.



6 Anrichten

Bulgur mittig auf Teller verteilen.

Köfte 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>

