

# Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getopft mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

Thermomix kocht • 668 kcal • Tag 2 kochen



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\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Bulgur <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	2	2
Frühlingszwiebel <b>EG   MA   SN   DE</b>	2	3	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	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

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. Währenddessen fortfahren.



## 2 Für die Köfte

**Hackfleisch**, **Senf**, Hälfte **Panko-Mehl**, Hälfte „**Hello Mezze**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Reverse/Stufe 5** vermischen.

**Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 3 Für die Soße

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

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5 cm Streifen schneiden.



## 4 Soße zubereiten

**Paprikastreifen**, **Tomatenmark** und restliches „**Hello Mezze**“ in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

150 g [200 g | 250 g] **Wasser\***, restliche **Hühnerbrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



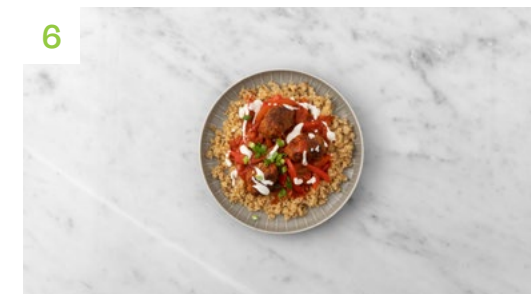
## 5 Köfte braten

Aus der **Hackfleischmasse** 6 [9 | 12] längliche **Frikadellen** formen. Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen.

**Köfte** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten.

**Paprikasoße** in die Pfanne zu den **Köften** geben 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 grünem 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>

