

# Rindfleischköfte auf goldenem Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Petersilienjoghurt

Family 30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderhackfleischzubereitung



Basmatireis



Tomate (Roma)



Knoblauchzehe



Zwiebel



Blattsalatsmischung



Petersilie glatt



Schnittlauch



Sultaninen



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\*, Weißweinessig\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tomate (Roma)	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sultaninen	1 g	2 g	2 g
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 Mezze“	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. 590 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	3549 kJ/848 kcal
Fett	6,6 g	38,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,1 g
Kohlenhydrate	15,9 g	93,3 g
– davon Zucker	3,9 g	23 g
Eiweiß	5,4 g	31,6 g
Salz	0,43 g	2,5 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!)

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



## 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.

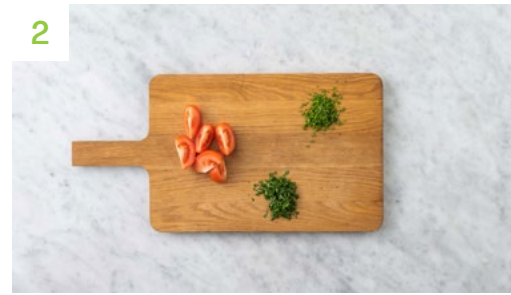


## Köfte braten

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** und **Salatmix** mit restlichem **Schnittlauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **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**, „**Hello Mezze**“, 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>

