

# Sloppy Joe Bowl: Harissa-Rinderhackfleisch in tomatiger Soße mit Ciabatta und Kräuterjoghurt

unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 542 kcal • Tag 2 kochen



-   
 Rinderhackfleischzubereitung

  
 Ciabattabrötchen
-   
 Blattsalatsmischung

  
 Frühlingszwiebel
-   
 Minze

  
 Petersilie
-   
 Tomatensugo

  
 Naturjoghurt
-   
 Gewürzmischung  
 „Hello Harissa“

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Ciabattabrötchen <b>15) 18)</b>	150 g	225 g	300 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2	3	1
Minze/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Tomatensugo	200 g	300 g	400 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 420 g)
Brennwert	544 kJ/130 kcal	2268 kJ/542 kcal
Fett	5,8 g	24,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	11 g
Kohlenhydrate	12,4 g	51,7 g
– davon Zucker	3,2 g	13,2 g
Eiweiß	6,9 g	28,6 g
Salz	0,98 g	4,08 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 **18)** Roggen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

**NL:** Niederlande



## Hackfleischsoße zubereiten

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

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleisch**, weiße **Frühlingszwiebelringe**, „**Hello Harissa**“, **Salz**\* und **Pfeffer**\* zusammen 3 – 4 Min. braten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Kräuter** fein hacken.

**Brötchen** waagrecht halbieren.

## Soßen vorbereiten

Pfanne mit **Tomatensugo** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser**\* ablöschen. **Soße** 2 – 3 Min. kochen lassen. Mit **Salz**\*, **Pfeffer**\* und **Zucker**\* würzen. Ggfs. warmhalten.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, grüne **Frühlingszwiebelringe**, die Hälfte **Kräuter**, **Salz**\*, **Pfeffer**\* und **Weißweinessig**\* zu einem **Dip** verrühren.

In einer großen Schüssel **Blattsalat** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Dip** mischen. Mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.

## Anrichten

**Hackfleischsoße** aus der Pfanne in eine große Schüssel geben.

Dieselbe Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen. **Brötchen** 1 – 2 Min. je Seite rösten, bis sie leicht gebräunt sind. **Brötchen** in 4 Scheiben schneiden.

**Hackfleischsoße** auf einer Seite eines Tellers anrichten. **Salat** und **Brötchenhälften** daneben stellen. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und restlichem **Dip** genießen.

**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>

