

# Rindfleischköfte auf Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Petersilienjoghurt

Family Thermomix kocht • 848 kcal • Tag 2 kochen



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 und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 große Schüssel, 1 große Pfanne 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
Blattsaladmischung	50 g	75 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sultaninen	40 g	60 g	80 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 Dip

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Salz\*, Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** verrühren und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Dip** im Mixtopf belassen.



## Für den Reis

Nach der Dampfgarzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren.

**Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, restlichen zerkleinerten **Knoblauch, Sultaninen** und „Hello Patatas“ zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Köfte

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Rinderhackfleisch**, die Hälfte vom **Knoblauch**, die Hälfte vom **Schnittlauch**, „Hello Mezze“, **Panko-Mehl**, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Reverse/Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



## 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.

**Reis** in eine große Schüssel umfüllen, mit einer Gabel auflockern und dabei den gedünsteten **Zwiebel-Sultaninen-Mix** unter den **Reis** heben.



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden. In einer Schüssel **Tomaten** und **Salatmix** mit restlichem **Schnittlauch, Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

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



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten. **Joghurtdip** nach Belieben dazureichen.

**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>

