

# Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getoppt mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

Family 30 – 40 Minuten • 668 kcal • Tag 2 kochen

5



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 <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



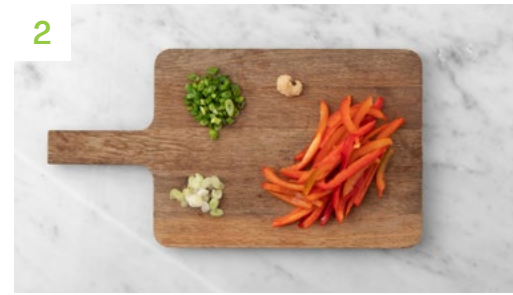
## Bulgur kochen

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

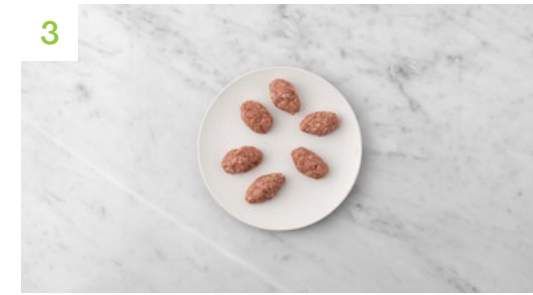


## Gemüse schneiden

**Knoblauch** fein hacken.

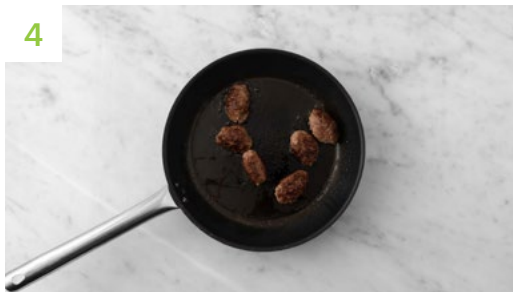
Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 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.



## 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. Weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Paprika** darin 4 – 5 Min. anbraten.

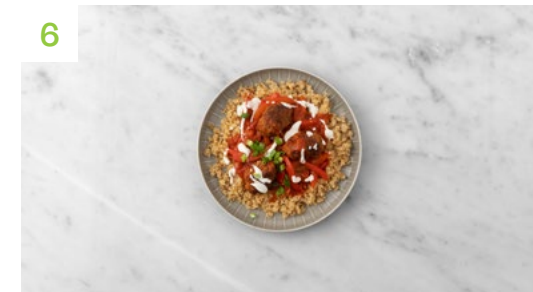
**Tomatenmark**, **Knoblauch** und restliches „**Hello Mezze**“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



## Für die Soße

**Pfanninhalt** 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.



## 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>

