

# Würzige Hackfleischspieße mit tomatigem Couscous und Joghurtdip

20 – 30 Minuten • 840 kcal • Tag 2 kochen



- |   |   |
|---|---|
|  |  |
| gemischte<br>Hackfleischzubereitung   | Couscous  |
|  |  |
| kleine Salatgurke   | Knoblauch & Zwiebel<br>gehackt in Rapsöl  |
|  |  |
| Petersilie, glatt   | Zitrone, gewachst   |
|  |  |
| Naturjoghurt  | Panko-Mehl  |
|  |  |
| Tomatenmark   | Gewürzmischung<br>„Hello Mezza“   |

**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\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	1
Naturjoghurt <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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. 580 g)
Brennwert	604 kJ/144 kcal	3513 kJ/840 kcal
Fett	6,8 g	39,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	16,5 g
Kohlenhydrate	14 g	81,6 g
– davon Zucker	2,1 g	12,5 g
Eiweiß	6,9 g	39,8 g
Salz	0,46 g	2,65 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:** **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten

1



2



3



## Für den Couscous

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen.

**Gehackter Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl**, Hälfte **Tomatenmark** und Hälfte „**Hello Mezze**“ darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

**Couscous** in den Topf rühren. Mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser\*** ablöschen, aufkochen lassen, von der Hitze nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

## Währenddessen

**Petersilie** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, Hälfte **Petersilie**, restliches **Tomatenmark**, restliches „**Hello Mezze**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Aus der **Masse** 4 [6 | 8] etwa 8 – 10 cm lange und 1 cm flache **Hackfleischspieße** formen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleischspieße** darin 5 – 8 Min. rundum anbraten.

## Letzte Schritte

**Zitrone** vierteln.

**Gurke** längs vierteln und in grobe Würfel schneiden.

**Gurkenwürfel**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, restliche **Petersilie**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** unter den **Couscous** rühren.

**Couscous** auf tiefen Tellern anrichten, restlichen **Joghurt** darauf verteilen, mit **Adanaspießen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

