

Greek Style Kofta mit Bio-Rinderhack in Naan

dazu Kartoffelspalten, Zaziki & Hirtenkäse

35 – 45 Minuten • 1263 kcal • Tag 2 kochen



-  Bio Rinderhackfleischzubereitung
-  Naan-Brot
-  Tomate (Roma)
-  kleine Salatgurke
-  Gewürzmischung „Hello Souflaki“
-  Ofenkartoffel
-  Knoblauchzehe
-  Minze
-  Petersilie
-  Salatherz (Romana)
-  Sahnejoghurt, Bio
-  Hirtenkäse
-  Zitrone, gewachst

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Naan-Brot 7 13	2	3**	4
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
kleine Salatgurke	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2

**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. 950 g)
Brennwert	557 kJ/133 kcal	5284 kJ/1263 kcal
Fett	6,2 g	58,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	23,6 g
Kohlenhydrate	12,7 g	120,5 g
– davon Zucker	1,7 g	15,8 g
Eiweiß	6,4 g	61 g
Salz	0,37 g	3,47 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) **13**) Glutenhaltiges Getreide (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Für die Pommes

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zaziki machen

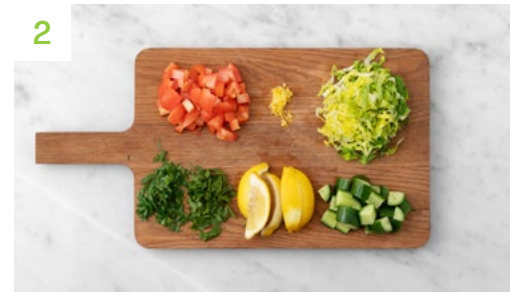
In einer zweiten großen Schüssel **Salat**, **Tomatenwürfel**, **Kräuter** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In eine kleine Schüssel restlichen **Knoblauch** pressen.

Sahnejoghurt, restlichen **Zitronenabrieb** und **Gurkenwürfel** dazugeben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



Gemüse schneiden

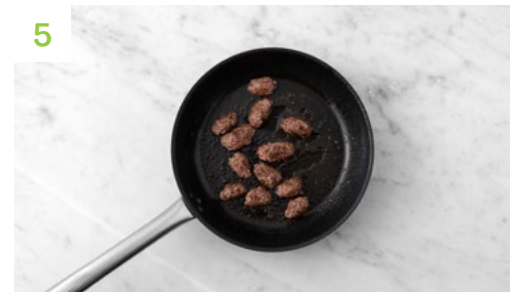
Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Gurke längs halbieren und grob würfeln.

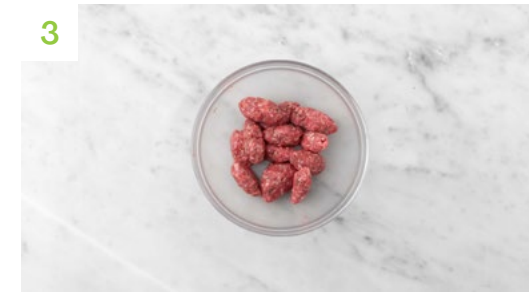
Petersilien und **Minzblätter** zusammen grob hacken.



Kofta braten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Koftas** darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen **Hirtenkäse** über die **Pommes** bröseln und 5 Min. im Ofen gratinieren lassen.



Kofta formen

In eine große Schüssel die Hälfte vom **Knoblauch** pressen.

Hackfleisch, „Hello Souflaki“, Hälfte vom **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und vermengen.

Aus der **Masse** 12 [18 | 24] längliche **Bällchen** formen.



Anrichten

Naan-Brote mit ein wenig **Wasser*** besprenkeln und 1 – 2 Min. im Ofen erhitzen.

Naan-Brote auf einer Hälfte mit einem Viertel des **Salats** und **Koftas** belegen und mit etwas **Zaziki** toppen.

Brote zusammenklappen und mit **Pommes** und restlichem **Zaziki** auf Teller verteilen.

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>

