

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

unter 650 Kalorien **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 542 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleischzubereitung



Blattsaladmischung



Frühlingszwiebel



Minze



Petersilie



Tomatensugo



Naturjoghurt



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Ciabattabrötchen

**EXTRAPORTION  
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**REIS BOWL MIT SPICY  
GARLIC-CHICKEN**



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# 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
Blattsalatsmischung	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
Ciabattabrötchen <b>15) 18)</b>	150 g	225 g	300 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	2,64 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 **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

**EG:** Ägypten

1



2



3



## Hackfleischsoße zubereiten

Weißem 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.

**Brot** halbieren und waagrecht durchschneiden.

## 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. Ggf. 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. **Brot** 1 – 2 Min. je Seite rösten, bis es leicht gebräunt ist.

**Hackfleischsoße** auf einer Seite eines Tellers anrichten. **Salat** und **Brothälften** daneben geben. Mit restlichen **Kräutern** garnieren und mit 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>

