



# Adana-Köfte

mit tomatigem Basmati-Wildreis, Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



HELLO  
BASMATI-WILDREIS

Fluffig lecker – so beschreiben wir den Basmati-Wildreis, der in diesem Gericht unser kulinarischer Star ist!



Rinderhackfleisch



Basmati-Wildreis



Knoblauchzehe



Fleischtomate



glatte Petersilie



Gurke



rote Zwiebel



Gewürzmischung



Naturjoghurt

25 min.

40 min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 2 kochen

Wir lieben es, uns inspirieren zu lassen – dieses Mal hat es uns die türkische Küche ganz besonders angetan! Es gibt fluffigen Tomaten-Basmati-Wildreis mit saftigen Fleischfrikadellen und einem knackigen Tomaten-Gurken-Salat. Perfekt für einen warmen Mai-Tag. Lass Dir dieses **glutenfreie** und **proteinreiche** Gericht schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **2 große Schüsseln** und **1 kleine Schüssel**. Entdecke die **Adana-Köfte mit tomatigem Basmati-Wildreis**.



## 1 KRÄUTER ZERKLEINERN

Blätter von der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die  $\frac{1}{2}$  davon in eine große Schüssel umfüllen. Restliche **Petersilie** mit dem Spatel nach unten schieben.



## 2 ADANA-KÖFTE

**Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben, **40 Sek./Stufe 3** mithilfe des Spatels vermengen und anschließend in eine Schüssel umfüllen. Aus dieser **Mischung** 4 längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen. Auf den Varoma-Einlegeboden legen, Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.



## 4 GAREN

Varoma aufsetzen und **27 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 5 SALAT ZUBEREITEN

Restliche **Fleischtomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles in die Schüssel zur **Petersilie** geben und mit  $\frac{1}{2}$  EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen.



## 3 WILDREIS VORBEREITEN

**Basmati-Wildreis** in den Gareinsatz geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **2 Fleischtomaten** achteln, zugeben und **8 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern. Mit **Wasser** bis 1,5 Liter auffüllen und 10 g **Salz** zugeben. Gareinsatz einsetzen, darauf achten, dass der **Reis** mit Flüssigkeit bedeckt ist.



## 6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel **Naturjoghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** glattrühren. **Tomaten-Wildreis** auf Teller verteilen. **Adana-Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

# 2 PERSONEN ZUTATEN

Basmati-Wildreis <sup>15)</sup>	150 g
Knoblauchzehe <sup>ES</sup>	1
Fleischtomate <sup>NL</sup>	3
glatte Petersilie	10 g
Gurke <sup>NL</sup>	1 (klein)
rote Zwiebel <sup>NZ</sup>	1
Rinderhackfleisch	300 g
Gewürzmischung „Turkish Allrounder“ <sup>15)</sup>	5 g
Naturjoghurt <sup>7)</sup>	100 g
Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*	

- \* Gut im Haus zu haben.
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	3276 kJ/780 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	10 g	73 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	6 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

<sup>7)</sup> Milch <sup>15)</sup> kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

## Guten Appetit!