



GESCHMORTE GURKE, GEFÜLLT MIT HACK

dazu Wildreis



HELLO BASMATI- WILDREIS-MISCHUNG

Das besondere an dieser Reis-Mischung ist der Mix aus aromatischem Basmatireis und bissigem Wildreis.



Gurke



Hirtenkäse



Basmati-Wildreis-Mischung



Crème fraîche



Petersilie



Rosmarin



mittelscharfer Senf



gemischtes Hackfleisch



Knoblauchzehe



Zwiebel



Butter



Semmelbrösel

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **2 kleine Töpfe**, **1 große Schüssel** und **1 Auflaufform**.



1 GURKEN VORBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Gurke längs halbieren und mit einem kleinen Löffel das Kerngehäuse auskratzen. Das Kerngehäuse in einen kleinen Topf geben (das brauchst Du später für Schritt 5). **Gurkenhälften** leicht **salzen***.



2 WILDREIS KOCHEN

Basmati-Wildreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Einen zweiten kleinen Topf mit 300 ml [400 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Reis** zugeben und mit aufgesetztem Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



3 FÜLLUNG VORBEREITEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Rosmarinnadeln vom Stiel abziehen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit gehackten **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Rosmarin**, **Semmelbröseln** und der **Hälfte** vom **Senf**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen.



4 GURKEN BACKEN

Die **Gurken** mit der **Hackmasse** füllen und in eine eingefettete Auflaufform geben. Den **Hirtenkäse** mit den Fingern grob zerbröseln und auf den **Gurken** verteilen. **Gurken** 20 – 25 Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** durchgegart ist und die **Gurken** weich sind.



5 SOSSE KÖCHELN

Crème fraîche und restlichen **Senf** zu den **Gurkenkernen** geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Danach die **Soße** aufkochen lassen.

Petersilie fein hacken.



6 ANRICHTEN

Basmati-Wildreis mit einer Gabel auflockern und **Butter** unterrühren. **Reis** auf Teller verteilen und **geschmorte Gurken** daneben anrichten und mit **Petersilie** toppen. **Geschmorte Gurken** mit **Soße** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gurke ES	1	1½ ☞	2
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g ☞	50 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☞	300 g
Butter 5)	10 g	20 g	20 g
heißes Wasser* für Schritt 5	300 ml	400 ml	600 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	609 kJ/146 kcal	3.868 kJ/925 kcal
Fett	7,80 g	49,55 g
– davon ges. Fettsäuren	4,34 g	27,58 g
Kohlenhydrate	11,68 g	74,20 g
– davon Zucker	1,27 g	8,06 g
Eiweiß	6,81 g	43,26 g
Salz	0,361 g	2,296 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

1) Glutenhaltiges Getreide **4)** Senf **5)** Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland **ES:** Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at