

Hello Köfte! Türkisch-kräftige Frikadellen

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurt-Dip



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Kräftige Köfte zum Nachmachen nach eigenem Geschmack würzt Du so: milden Chilischrot, Knoblauchgranulat und ganze Kreuzkümmelsamen vermischen.



Rinderhackfleisch



Himbeertomate



Basmati-Wildreis-Mischung



rote Zwiebel



Petersilie



Gurke



Knoblauchzehe



Gewürzmischung



Joghurt



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Kräftig und würzig – diese beiden Wörter beschreiben die türkischen Frikadellen, die in ihrem Heimatland Adana-Köfte genannt werden, wohl am Besten! Wir setzen für Dein heutiges Gericht noch zwei Wörter drauf: **proteinreich** und **glutenfrei**. Denn zu den Köfte gesellen sich ein tomatiger Basmati-Wildreis, ein leichter Joghurt dip und ein schnell gemachter Salat aus Gurke und Tomate. So lässt es sich türkisch genießen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter**. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 REIS ZUBEREITEN

Wildreismischung in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** abziehen.

1 [2] **Himbeertomate** und **Knoblauch** in einen kleinen Topf reiben und 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. **Reis** und 250 ml [500 ml] heißes **Wasser** zu den geriebenen **Tomaten** geben, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 KÖFTE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 3 – 4 Min. braten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Restliche **Himbeertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Gurkenstücke**, **Zwiebelstreifen**, ½ der gehackten **Petersilie**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen.



5 JOGHURT WÜRZEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren.



3 KÖFTE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel restliche gehackte **Petersilie** mit **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Tomatenwildreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Adana-Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|-----------|-------|
| Basmati-Wildreis-Mischung (15) | 150 g | 300 g |
| Knoblauchzehe | 1 | 2 |
| Himbeertomate | 3 | 6 |
| Petersilie | 10 g | 20 g |
| Gurke | 1 (klein) | 1 |
| rote Zwiebel | 1 | 2 |
| Rinderhackfleisch | 300 g | 600 g |
| türkische Gewürzmischung (15) | 4 g | 8 g |
| Joghurt (3,8 % Fett) (7) | 150 g | 300 g |

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 750 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 449 kJ/107 kcal | 3374 kJ/804 kcal |
| Fett | 5 g | 36 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 16 g |
| Kohlenhydrate | 10 g | 75 g |
| – davon Zucker | 3 g | 17 g |
| Eiweiß | 6 g | 44 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 6 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

ALLERGENE

(7) Milch (15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

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!