



# Hello Köfte! Türkisch-kraftige Frikadellen

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



## HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Kraftige 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



20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Neuentdeckung

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!

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **2 große Schüsseln, 1 Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 KRÄUTER ZERKLEINERN

Blätter 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 VORBEREITEN

**Rinderhackfleisch, Gewürzmischung, Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf zugeben, **50 Sek./Stufe 3** vermischen und in eine zweite große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## 3 WILDREIS VORBEREITEN

**Basmati-Wildreis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **2 [4] Himbeertomaten** achteln, zugeben und **8 Sek./Stufe 3,5** zerkleinern. Gareinsatz einsetzen, **800 g Wasser** und **5 g [10 g] Salz** zugeben, dabei darauf achten, dass der **Reis** mit Flüssigkeit bedeckt ist. **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.



## 4 WÄHRENDEDESSEN

Restliche **Himbeertomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** vierteln und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Alles in die Schüssel zur **Petersilie** geben, mit  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Olivenöl, Salz** und **Pfeffer** vermengen und mit dem Rezept fortfahren.



## 5 KÖFTE BRATEN

Aus der **Hackfleischmischung** **6 [12]** längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen. Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite **3 – 4 Min.** braten.



## 6 ANRICHTEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Tomatenwildreis** mit **Tomatensoße** 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 <sup>15)</sup>	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 <sup>15)</sup>	4 g	8 g
Joghurt (3,8 % Fett) <sup>7)</sup>	150 g	300 g

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

- \* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- 🍴 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. 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

<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

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!