



HELLO KÖFTE! TÜRKISCHE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurtdip



HELLO JOGHURT

Joghurt ist eines der ältesten Milchprodukte überhaupt. Es wird sogar vermutet, dass er gleich mehrfach von unterschiedlichen Völkern "erfunden" wurde.



Rinderhackfleisch



Petersilie



rote Zwiebel



Basmati-Wildreis-Mischung



Knoblauchzehe



Gurke



Joghurt (3,5 % Fett)



Türkische Gewürzmischung



Fleischtomate



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 heute noch zwei Wörter drauf: **proteinreich** und **glutenfrei**. Denn zu den Köfte gesellen sich ein tomatiger Basmati-Wildreis, ein leichter Joghurtdip und ein schnell gemachter Salat aus Gurke und Tomate. Genieße eines unserer farbenfrohesten und geschmacklich vielseitigsten Rezepte!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du ein **Sieb**, **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, **2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 TOMATENREIS VORBEREITEN

Erhitze **250 ml** [375 ml|500 ml] Wasser als Vorbereitung für den Reis.

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Knoblauch abziehen.

1 [1½|2] **Tomate** und **Knoblauch** in einen kleinen Topf reiben und 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



2 REIS ZUBEGEREN

Reis und 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.



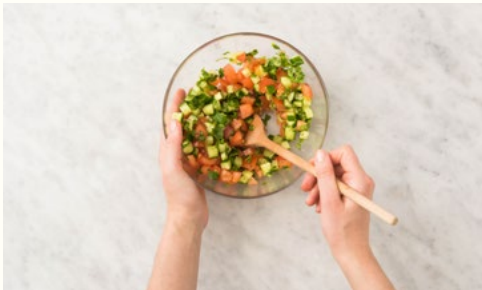
3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Restliche **Tomate** 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.



4 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Gurkenstücke**, **Zwiebelstreifen**, die **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



5 KÖFTE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel restliche gehackte **Petersilie** mit **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 6 [9|12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen.

KÖFTE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen und **Köfte** darin von jeder Seite 5 – 6 Min. braten.



6 JOGHURT WÜRZEN

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

ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Tomatenwildreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen.

Köfte und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Fleischtomate BE NL	3	4	6
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gurke NL	1	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	3314 kJ/792 kcal
Fett	4 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	16 g
Kohlenhydrate	8 g	73 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	5 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at