

Köfte Wrap mit Harissa-Rinderhackfleisch

gebackener Zucchini und Karotten, dazu Salat

Family Thermomix kocht • 1141 kcal • Tag 2 kochen

34



Rinderhackfleisch



Weizentortillas



Gewürzmischung „Hello Harissa“



rote Zwiebel



Minze



Petersilie



Naturjoghurt



Tomatenmark



Karotte



Salatherz (Romana)



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zucchini



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weißweinessig*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Weizentortillas 15)	2	4	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Karotte DE	2	3	4
Salatherz (Romana) DE	120 g	120 g	240 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	772 kJ/184 kcal	4772 kJ/1141 kcal
Fett	14,2 g	88,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	19,9 g
Kohlenhydrate	9,1 g	56,6 g
– davon Zucker	3,5 g	21,5 g
Eiweiß	5,3 g	32,9 g
Salz	0,32 g	2,01 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko IT: Italien



Zerkleinern

Minze- und **Petersilienblätter** getrennt voneinander abzapfen.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Petersilie und die Hälfte der **Minze** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Restliche **Minze** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte der **Zwiebel** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



Für Salat & Dip

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und **Salatherz** in dünne Streifen schneiden. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Kräuter-Mix** in die Schüssel geben und zu einem **Dressing** verrühren. **Salatstreifen** zugeben und unterheben.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermengen.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



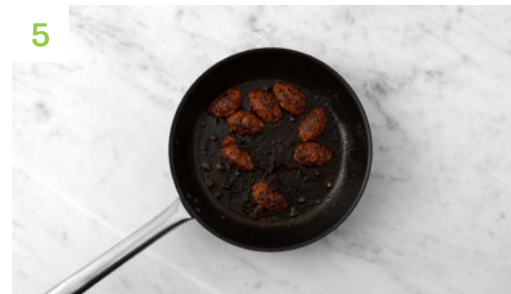
Für die Köfte

Rinderhackfleisch, **Tomatenmark**, „Hello Harissa“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **40 Sek./Reverse/Stufe 3,5** vermischen. **Hackfleisch** in eine große Schüssel umfüllen.

Tipp: Achtung! Harissa enthält gemahlene Chili, geh behutsam mit der Dosierung um.

Mixtopf spülen und trocknen.

Karotte nach Belieben schälen und schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Köfte braten

Aus der **Hackfleischmasse** 8 [12 | 16] ovale **Bällchen** formen.

Eine große Pfanne über mittlerer Hitze erwärmen und die **Köfte** darin 2 – 3 Min. rundherum scharf anbraten.

In einer zweiten großen Pfanne ohne Fettzugabe **Tortilla-Wraps** für 1 – 2 Min. erhitzen. Danach beiseitestellen.



Für das Gemüse

Restliche **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Karotten** und „Hello Mezze“, in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und schräg in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zucchini, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Tortilla Wraps auf Teller geben, mittig mit einem Teil des **Salats**, **Gemüse**, **Köfte** und **Joghurtdip** füllen. Die Seiten der **Wraps** links und rechts nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen und genießen. Restlichen **Salat** und **Gemüse** daneben anrichten und mit Joghurtdip genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

