

# Rindfleischköfte auf Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Petersilienjoghurt

Family Thermomix kocht • 856 kcal • Tag 2 kochen

34



Rinderhackfleischzubereitung



Basmatireis



Tomate (Roma)



Knoblauchzehe



Zwiebel



Blattsalatsmischung



Petersilie glatt



Schnittlauch



Sultaninen



Panko-Mehl



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Patatas“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



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

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 3 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tomate (Roma) <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	1	2
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sultaninen	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl <b>15</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 570 g)
Brennwert	625 kJ/149 kcal	3582 kJ/856 kcal
Fett	6,8 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12,5 g
Kohlenhydrate	16,3 g	93,5 g
– davon Zucker	4 g	23,1 g
Eiweiß	5,7 g	32,8 g
Salz	0,46 g	2,63 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## Für den Dip

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Salz\*, Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3,5** verrühren und **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Dabei 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** vom **Dip** im Mixtopf belassen.



## Für den Reis

Nach der Dampfgarzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Reis** abgedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Mixtopf leeren.

**Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g **[15 g | 20 g]** **Öl\***, restlichen zerkleinerten **Knoblauch, Sultaninen** und „**Hello Patatas**“ zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Köfte

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Rinderhackfleisch**, die Hälfte vom **Knoblauch**, die Hälfte vom **Schnittlauch**, „**Hello Mezze**“, **Panko-Mehl**, 0,25 TL **[0,3 TL | 0,5 TL]** **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Reverse/Stufe 5** vermischen und in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.



## Köfte braten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl\*** erhitzen. **Köfte** darin rundherum 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

**Reis** in eine große Schüssel umfüllen, mit einer Gabel auflockern und dabei den gedünsteten **Zwiebel-Sultaninen-Mix** unter den **Reis** heben.



## Reis garen

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen.

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Tomate** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden. In einer Schüssel **Tomaten** und **Salatmix** mit restlichem **Schnittlauch, Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

Aus der **Hackfleischmischung** 6 **[9 | 12]** längliche, ca. 1,5 cm dicke **Köfte** formen.



## Anrichten

**Reis** auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten. **Joghurtdip** nach Belieben dazureichen.

**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>

