

# Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getopft mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 637 kcal • Tag 2 kochen

19



Rinderhackfleischzubereitung



Bulgur



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Hühnerbrühe

**SCHNELL & AUSGEWOGEN**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:  
**PERLCOUSOUS-  
BOWL**



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

**thermomix**

30 [35 | 40]

35 [40 | 45]

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

|   | 2P    | 3P       | 4P    |
|---|-------|----------|-------|
| Rinderhackfleischzubereitung              | 200 g | 300 g    | 400 g |
| Bulgur <b>15)</b>                         | 150 g | 200 g    | 300 g |
| Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>    | 1     | 2        | 2     |
| Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b> | 2     | 3        | 1     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                   | 1     | 1        | 2     |
| Naturjoghurt <b>7)</b>                    | 75 g  | 100 g    | 150 g |
| Tomatenmark                               | 35 g  | 52,5 g** | 70 g  |
| mittelscharfer Senf <b>9)</b>             | 10 ml | 15 ml**  | 20 ml |
| Gewürzmischung „Hello Mezza“              | 8 g   | 12 g     | 16 g  |
| Hühnerbrühe                               | 8 g   | 12 g     | 16 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. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 430 kJ/103 kcal | 2664 kJ/637 kcal    |
| Fett                    | 3,8 g           | 23,7 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,7 g           | 10,6 g              |
| Kohlenhydrate           | 11,4 g          | 70,6 g              |
| – davon Zucker          | 2,6 g           | 16,2 g              |
| Eiweiß                  | 5 g             | 30,9 g              |
| Salz                    | 0,6 g           | 3,73 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) 9) Senf 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten BE: Belgien ES: Spanien



## Bulgur kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Bulgur** und Hälfte der **Hühnerbrühe** zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



## Für die Köfte

**Hackfleisch**, **Senf**, die Hälfte „**Hello Mezza**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Reverse/Stufe 5** vermischen.

**Hackfleischmasse** in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



## Für die Soße

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und weißen Teil der **Frühlingszwiebeln** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 0,5 cm Streifen schneiden.



## Soße zubereiten

**Paprikastreifen**, **Tomatenmark** und restliches „**Hello Mezza**“ in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

150 g [200 g | 250 g] **Wasser\***, restliche **Hühnerbrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **7 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Köfte braten

Aus der **Hackfleischmasse** 6 [9 | 12] längliche **Frikadellen** formen. Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen und **Köfte** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten.

**Paprikasoße** in die Pfanne zu den **Köfte** geben und abgedeckt 2 – 3 Min. gar ziehen lassen. **Soße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Bulgur** mittig auf Teller verteilen. **Köfte** mit **Soße** darüber geben und mit **Joghurt** und grünen **Frühlingszwiebelringen** toppen.

**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>

