

Greek Style Kofta mit Bio-Rinderhack in Naan

dazu Kartoffelspalten, Zaziki & Hirtenkäse

35 – 45 Minuten • 1248 kcal • Tag 2 kochen

16



Bio Rinderhackfleischzubereitung



Naan-Brot



Tomate



kleine Salatgurke



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Salatherz (Romana)



Sahnejoghurt, Bio



Hirtenkäse



Zitrone, gewachst



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Naan-Brot 7 13	2	3**	4
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
kleine Salatgurke	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio 7	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	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. 970 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	5223 kJ/1248 kcal
Fett	5,9 g	57,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	23,4 g
Kohlenhydrate	12,2 g	118,6 g
– davon Zucker	1,5 g	14,3 g
Eiweiß	6,1 g	59,5 g
Salz	0,36 g	3,48 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) **13**) Glutenhaltiges Getreide (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Für die Pommes

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Zaziki machen

In einer zweiten großen Schüssel **Salat**, **Tomatenwürfel**, **Kräuter** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In eine kleine Schüssel restlichen **Knoblauch** pressen.

Sahnejoghurt, restlichen **Zitronenabrieb** und **Gurkenwürfel** dazugeben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse schneiden

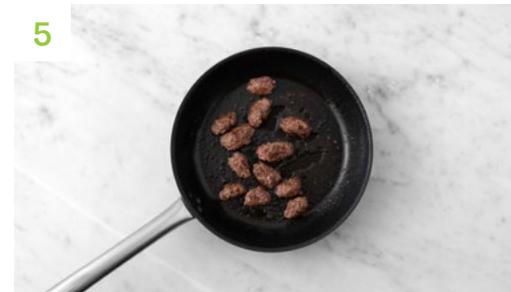
Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Gurke längs halbieren und grob würfeln.

Petersilien und **Minzblätter** zusammen grob hacken.



Kofta braten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Koftas** darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen **Hirtenkäse** über die **Pommes** bröseln und 5 Min. im Ofen gratinieren lassen.



Kofta formen

In eine große Schüssel die Hälfte vom **Knoblauch** pressen.

Hackfleisch, „Hello Souflaki“, Hälfte vom **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und vermengen.

Aus der **Masse** 12 [18 | 24] längliche **Bällchen** formen.



Anrichten

Naan-Brote mit ein wenig **Wasser*** besprenkeln und 1 – 2 Min. im Ofen erhitzen.

Naan-Brote auf einer Hälfte mit einem Viertel des **Salats** und **Koftas** belegen und mit etwas **Zaziki** toppen.

Brote zusammenklappen und mit **Pommes** und restlichem **Zaziki** auf Teller verteilen.

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>

