

# 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



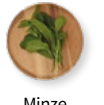
Gewürzmischung „Hello Souflaki“



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 <b>7</b>   <b>13</b>	2	3**	4
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	2	3	4
kleine Salatgurke	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	3	4	6
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b>	150 g	225 g	300 g
Hirtenkäse <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	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.

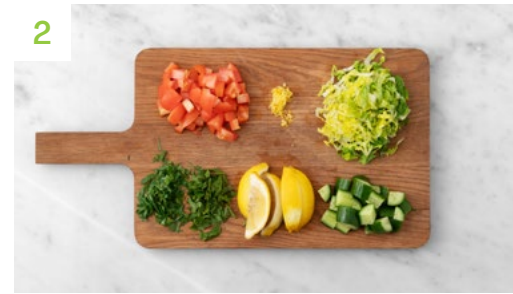


## Zaziki machen

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

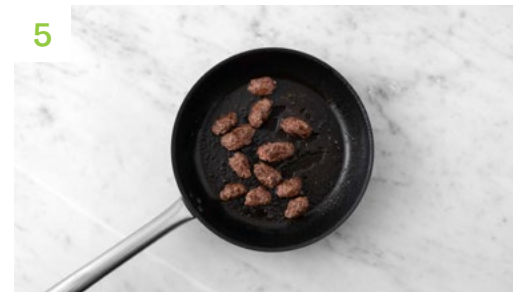
**Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

**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.

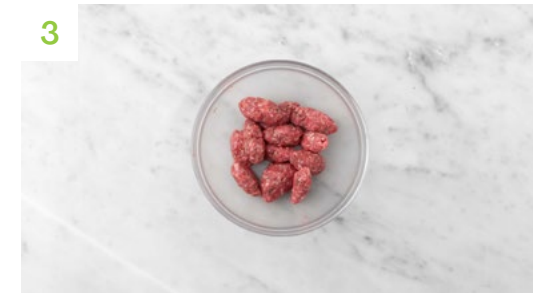
**Petersilien** und **Minzblätter** zusammen grob hacken.



## 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.

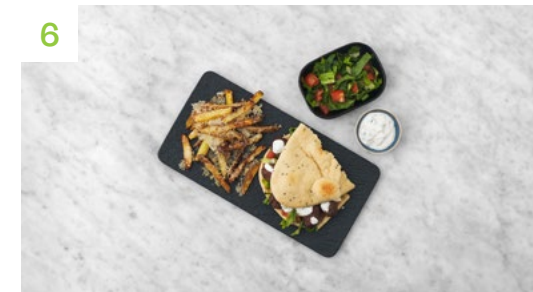


## Kofta formen

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>

