

Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getopft mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

Kalorien im Blick High Protein Viel Gemüse Thermomix kocht • 623 kcal • Tag 2 kochen



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Bulgur
-  Paprika multicolor
-  Frühlingszwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Naturjoghurt
-  Tomatenmark
-  mittelscharfer Senf
-  Hühnerbrühe
-  Gewürzmischung „Hello Souffaki“

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



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 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	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. 620 g)
Brennwert	422 kJ/101 kcal	2606 kJ/623 kcal
Fett	3,8 g	23,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	10,6 g
Kohlenhydrate	11,1 g	68,5 g
– davon Zucker	2,4 g	15 g
Eiweiß	4,9 g	30,3 g
Salz	0,6 g	3,72 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 BE: Belgien ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



1 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.



2 Für die Köfte

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

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



3 Für die Soße

Weißes und grünes 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.



4 Soße zubereiten

Paprikastreifen, Tomatenmark und restliches „Hello Mezze“ 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.



5 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.



6 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>

