



HELLO KÖFTE! TÜRKISCH-KRÄFTIGE FRIKADELLEN

mit Tomaten-Basmati-Wildreis, Salat und Joghurdip



HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Kräftige Köfte zum Nachmachen!
Nach Geschmack milden
Chilischrot, Knoblauchgranulat
und ganze Kreuzkümmelsamen
miteinander vermischen.



Rinderhackfleisch



Basmatiwildreis



Knoblauchzehe



Fleischtomate



Petersilie



Gurke



rote Zwiebel



Gewürzmischung



Joghurt



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Kräftig und würzig – diese beiden Wörter beschreiben die türkischen Frikadellen, die in ihrem Heimatland Adana-Köfte genannt werden, wohl am besten! Wir setzen für Dein heutiges Gericht noch zwei Wörter drauf: **proteinreich** und **glutenfrei**. Denn zu den Köfte gesellen sich ein tomatiger Basmati-Wildreis, ein leichter Joghurdip und ein schnell gemachter Salat aus Gurke und Tomate. So lässt es sich türkisch genießen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze **250 ml [375 ml|500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 kleine Schüsseln, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 REIS ZUBEREITEN

Wildreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** abziehen. 1 [1½|2] **Tomate** und **Knoblauch** in einen kleinen Topf reiben und 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. **Reis** und heißes **Wasser*** zu den geriebenen **Tomaten** geben, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4 KÖFTE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen und **Köfte** darin von jeder Seite 3 – 4 Min. braten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Restliche **Tomaten** halbieren, Strünke entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Gurkenstücke**, **Zwiebelstreifen**, ½ der gehackten **Petersilie**, **Olivenöl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.



5 JOGHURT WÜRZEN

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren.



3 KÖFTE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel restliche gehackte **Petersilie** mit **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [9|12] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Tomatenwildreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Adana-Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basmatiwildreis ¹⁵⁾	150 g	225 g ☉	300 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1	1½ ☉	2
Fleischtomate ^{ES}	3	5	6
Petersilie	10 g	15 g ☉	20 g
Gurke ^{ES}	1 (klein)	½ ☉	1
rote Zwiebel ^{DE}	1	1½ ☉	2
Rinderhackfleisch ¹⁵⁾	300 g	450 g ☉	600 g
Türkische Gewürzmischung ¹⁵⁾	4 g	6 g ☉	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) ⁷⁾	150 g	225 g ☉	300 g
heißes Wasser*	250 ml	375 ml	500 ml
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	448 kJ/107 kcal	3368 kJ/803 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	10 g	75 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	6 g	44 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

7) Milch ¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!