



# 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 <sup>15)</sup>          | 150 g          | 225 g ☉ | 300 g  |
| Knoblauchzehe <sup>ES</sup>             | 1              | 1½ ☉    | 2      |
| Fleischtomate <sup>ES</sup>             | 3              | 5       | 6      |
| Petersilie                              | 10 g           | 15 g ☉  | 20 g   |
| Gurke <sup>ES</sup>                     | 1 (klein)      | ½ ☉     | 1      |
| rote Zwiebel <sup>DE</sup>              | 1              | 1½ ☉    | 2      |
| Rinderhackfleisch <sup>15)</sup>        | 300 g          | 450 g ☉ | 600 g  |
| Türkische Gewürzmischung <sup>15)</sup> | 4 g            | 6 g ☉   | 8 g    |
| Joghurt (3,5 % Fett) <sup>7)</sup>      | 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 <sup>15)</sup> 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!