



Würziger Halloumi auf Tabbouleh,

dazu eine Extraportion Rindfleischköfte



EXTRA LECKERBISEN

Rindfleischköfte



Bulgur



Joghurt



Halloumi



Tomate



Zitrone



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
"Harissa"



Minze



Petersilie



Gemüsebrühe



Rinderhackfleisch



Türkische
Gewürzmischung

20 [25|25] Min.

30 [35|35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Mit unserem Hello Extra wird Dein würziger Halloumi auf Tabbouleh zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis, denn Dein Extra Leckerbissen dazu sind würzige Petersilien-Rindfleisch-Köfte. Mit dabei sind viel frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit unserer leckeren Variante des Tabbouleh-Salats holen wir Dir so die Atmosphäre eines marokkanischen Wochenmarkts auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln** (1 davon mit **Deckel**), **1 kleine Schüssel**, eine **Saftpresse** und **1 große Pfanne**.



1 KRÄUTER ZERKLEINERN

Blätter von **Petersilie** und **Minze** abzupfen. **Petersilienblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Zerkleinerte **Petersilie** zu gleichen Teilen in 2 große Schüsseln umfüllen.

Minzblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 HALLOUMI VORBEREITEN

Halloumi in 8 [12|16] Scheiben schneiden, auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen, mit **Gewürzmischung "Harissa"** bestreuen und mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln. Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

Bulgur in die zweite große Schüssel mit zerkleinerter **Petersilie** geben, abdecken und quellen lassen.

Mixtopf spülen.



2 BULGUR KOCHEN

Mixtopf spülen. **Wasser*** und **Salz*** in den Mixtopf geben, **6 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

★ **TIPP:** Achte auf die benötigte Menge **Wasser**, die in der Zutatenliste steht.

Bulgur ins heiße **Wasser*** geben, einmal mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um den **Bulgur** zu lösen, und **7 Min./90 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Köfte**, **Halloumi** und **Gemüse** vorbereiten.



5 GLEICH FERTIG

Wasser* (siehe **Zutatenliste**) in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen in einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Köfte** darin von jeder Seite 5 – 6 Min. braten.



3 FLEISCHTEIG ZUBEREITEN

Rinderhackfleisch, **türkische Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine der großen Schüsseln mit zerkleinerter **Petersilie** geben und alles gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [9|12] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen.

Tomate in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden. **Saft** der **Zitrone** auspressen.



6 ANRICHTEN

Zitronensaft, **Olivenöl***, **Tomatenwürfel** und **Frühlingszwiebelringe** zum **Bulgur** geben, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Varoma abnehmen.

Tabbouleh auf Teller verteilen, **Halloumi-scheiben** und **Köfte** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Bulgur 1)	150 g	200 g	300 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
Tomate (Roma) ES NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE IT	2	3	4
Zitrone ES FR IT NZ	½ ☞	¾ ☞	1
Halloumi 5)	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	4 g	4 g
Wasser* für Bulgur	350 g	500 g	650 g
Olivenöl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Wasser* für Halloumi	350 g		
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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	758 kJ/181 kcal	4596 kJ/1099 kcal
Fett	10 g	64 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	33 g
Kohlenhydrate	10 g	63 g
- davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	11 g	64 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, FR: Frankreich, IT: Italien, NZ: Neuseeland

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2018 | KW 48 | 11

