Hello Köfte! Türkische Frikadellen,

dazu Tomatensalat und Joghurt-Dip

FAMILY HIGHLIGHT

- Jasminreis
- Kirschtomaten
- Sumak
- Zitrone
- Röstzwiebeln
- Sonnenblumenkerne
- Petersilie
- rote Zwiebel
- Joghurt
- türkische Gewürzmischung
- Rinderhackfleisch
- Tomate

Mahl Zeit zum Rätseln!

Kennst Du schon die türkische Version von Frikadellen?
Sie heißen Köfte und sind meistens kräftig gewürzt.
Ihr könnt Euch aber langsam herantasten und gerne weniger Gewürze verwenden.
Unser Familienkoch Marco hat übrigens alles gegeben, damit unsere Köfte genauso gut wie das türkische Original schmecken. Wie viele unterschiedliche Namen für Frikadellen kennt Ihr eigentlich? „Sammelt“ sie doch gemeinsam beim Essen.

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1 – 2** kochen

HelloFresh Familienkoch Marco

MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Falls Eure Kinder nicht an den Geschmack roher **Zwiebeln** gewöhnt sind, könnt Ihr die **Zwiebelstreifen** auch separat vom **Tomatensalat** servieren.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch das **Hackfleisch** durchkneten. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!

LOS GEHT'S

Wascht **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne** und **1 kleinen Topf**.

1 REIS ZUBEREITEN

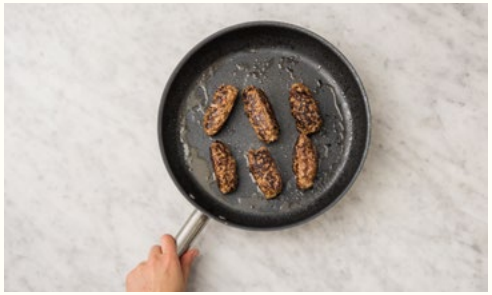
In einen kleinen Topf 300 ml [450 ml | 600 ml] heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, **Jasminreis** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.

2 TOMATENSALAT ZUBEREITEN

Zitrone halbieren.
Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Zwiebelstreifen** in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** beträufeln, die **Hälfte** des **Sumak** zugeben und mit den Händen gut einmassieren.
Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** vierteln.
Kirschtomaten halbieren.
Geschnittene **Tomaten** zu den **Zwiebeln** geben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** und ggf. noch etwas **Zitronensaft** abschmecken.

3 KÖFTE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch**, **türkische Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Joghurt**, **Röstzwiebeln**, restlichen **Sumak**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen.



4 KÖFTE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 7 – 8 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

In den letzten 2 Min. **Sonneblumenkerne** hinzugeben und mitbraten.

5 JOGHURT WÜRZEN

Petersilienblätter fein hacken.
In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der **Hälfte** der **Petersilienblätter**, **Salz*** und **Pfeffer*** glatt rühren.
Restliche **Petersilie** und **Sonneblumenkerne** zum **Tomatensalat** geben.
Nach der Ziehzeit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Butter*** zum **Reis** geben, mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2 – 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Jasminreis	150 g	225 g	300 g
Zitrone AR | SA	½	1	1
rote Zwiebel DE	1	1	2
Sumak	2 g	4 g	4 g
Tomate PL | NL	1	2	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Joghurt 5)	150 g	225 g	300 g
Röstzwiebeln	20 g	30 g	40 g
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 1	300 ml	450 ml	600 ml
Butter* 5) für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	3.596 kJ/860 kcal
Fett	7 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	11 g	75 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	6 g	40 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien
PL: Polen NL: Niederlande

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH