

Rindfleischköfte auf Sultaninen-Reis dazu Tomatensalat und Petersilienjoghurt

Family 30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 2 kochen



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Basmatireis
-  Tomate (Roma)
-  Knoblauchzehe
-  Zwiebel
-  Blattsalatsmischung
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Sultaninen
-  Panko-Mehl
-  Naturjoghurt
-  Gewürzmischung „Hello Patatas“
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*, Weißweinessig*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Tomate (Roma)	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Blattsalatsmischung	50 g	75 g	150 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Sultaninen	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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. 590 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	3549 kJ/848 kcal
Fett	6,6 g	38,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,1 g
Kohlenhydrate	15,9 g	93,3 g
– davon Zucker	3,9 g	23 g
Eiweiß	5,4 g	31,6 g
Salz	0,43 g	2,5 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Für den Reis

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

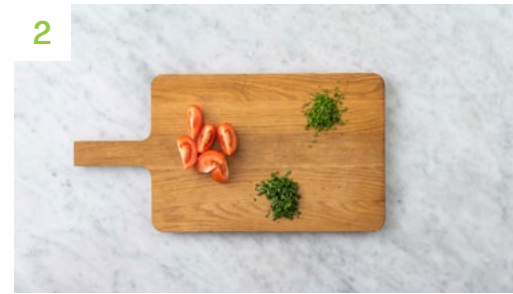
In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel und die Hälfte vom **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Reis, „Hello Patatas“ und **Sultaninen** hineinrühren.

Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** ablöschen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** hineinrühren und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und **Reis** mind. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



Kleine Vorbereitung

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.



Köfte formen

Restlichen **Knoblauch** und die Hälfte vom **Schnittlauch** in eine große Schüssel geben.

Rinderhackfleisch, „Hello Mezze“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt** und **Panko-Mehl** hinzufügen. Mit 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 6 [9 | 12] längliche, ca. 1,5 cm dicke **Köfte** formen.



Köfte braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Köfte darin rundherum 5 – 6 Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Beilagen zubereiten

In einer großen Schüssel **Tomatenspalten** und **Salatmix** mit restlichem **Schnittlauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt** mit gehackter **Petersilie**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Reis mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Köfte** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

Joghurt dip nach Belieben dazu reichen.

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>

