

Würzige Hackfleischspieße mit tomatigem Couscous und Joghurtdip

schnell 20 – 30 Minuten • 858 kcal • Tag 2 kochen

13



gemischte
Hackfleischzubereitung



Couscous



kleine Salatgurke



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Petersilie, glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Panko-Mehl



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Butter*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	8 g	12 g	16 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. 600 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	3588 kJ/858 kcal
Fett	6,5 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	16,4 g
Kohlenhydrate	14,1 g	84,7 g
– davon Zucker	2,5 g	14,9 g
Eiweiß	6,7 g	40,2 g
Salz	0,43 g	2,59 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: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien

EG: Ägypten

1



Für den Couscous

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen.

Gehackter Knoblauch und **Zwiebel** in **Rapsöl**, Hälfte **Tomatenmark** und Hälfte „**Hello Mezza**“ darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Couscous in den Topf rühren. Mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, aufkochen lassen, von der Hitze nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

2



Währenddessen

Petersilie fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, Hälfte **Petersilie**, restliches **Tomatenmark**, restliches „**Hello Mezza**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Aus der **Masse** 4 [6 | 8] etwa 8 – 10 cm lange und 1 cm flache **Hackfleischspieße** formen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleischspieße** darin 5 – 8 Min. rundum anbraten.

3



Letzte Schritte

Zitrone vierteln.

Gurke längs vierteln und in grobe Würfel schneiden.

Gurkenwürfel, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, restliche **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** unter den **Couscous** rühren.

Couscous auf tiefen Tellern anrichten, restlichen **Joghurt** darauf verteilen, mit **Hackfleischspießen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

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>

