

Türkische Rinderhackfleisch-Pasta in Mezze-Tomatensoße mit Minz-Joghurt-Topping

Family Thermomix kocht • 898 kcal • Tag 2 kochen

5



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Petersilie



Rinderhackfleisch



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



geriebener Oregano



Fusilli-Pasta



Kirschtomaten



Sahnejoghurt



Zitrone, gewachst



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

35 [35 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großen Topf und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
gerebelter Oregano	0,5 g**	0,7 g**	1 g**
Fusilli-Pasta 15	270 g	360 g	500 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Sahnejoghurt 7	150 g	200 g	300 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 500 g)
Brennwert	749 kJ/179 kcal	3759 kJ/898 kcal
Fett	5,63 g	28,26 g
– davon ges. Fettsäuren	2,71 g	13,58 g
Kohlenhydrate	22,50 g	112,88 g
– davon Zucker	3,46 g	17,36 g
Eiweiß	8,47 g	42,49 g
Salz	0,052 g	0,262 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 **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Kleine Vorbereitung

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Zitrone heiß abwaschen. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Blätter von **Minze** und **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen.



Dünsten

Knoblauch und **Schalotte** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Hackfleisch, „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./Varoma/☞/Stufe 0,5** dünsten.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.



Für die Joghurtsoße

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sahnejoghurt, **Joghurt**, **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen und **Joghurtsoße** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



Hackfleisch fertigstellen

Tomatenmark und eine Prise **gerebelten Oregano**, in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

Kirschtomaten und zerkleinerte Petersilie in den Mixtopf zugeben und **1 Min./98 °C/☞/Stufe 1** vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

Fusilli ins kochende **Wasser** geben und ca. 12 Min. bissfest garen.

Danach **Fusilli** durch den Varoma-Behälter abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Fusilli auf Teller verteilen.

Hackfleisch mit **Tomaten** darüber geben, mit **Joghurtsoße** toppen. Vor dem Genießen am besten alles auf dem Teller durchmischen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

