

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

Family Thermomix kocht • 929 kcal • Tag 2 kochen

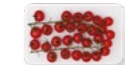
24



Rinderhackfleisch



Fusilli-Pasta



Kirschtomaten



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Minze



Petersilie



rote Zwiebel



geriebter Oregano



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Sahnejoghurt



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großen Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fusilli-Pasta (15)	270 g	360 g	500 g
Kirschtomaten	400 g	600 g**	800 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	6 g	10 g	12 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
gerebelter Oregano	0,5 g**	0,7 g**	1 g**
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Sahnejoghurt (7)	150 g	200 g	300 g
Hühnerbrühe	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. 620 g)
Brennwert	625 kJ/149 kcal	3888 kJ/929 kcal
Fett	4,56 g	28,40 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	13,72 g
Kohlenhydrate	19,06 g	118,59 g
– davon Zucker	3,67 g	22,84 g
Eiweiß	7,12 g	44,30 g
Salz	0,197 g	1,226 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 Kräuter-Joghurt

Knoblauch abziehen.

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

Kräuter und die Hälfte vom **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Sahnejoghurt, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, Mixtopf spülen und trocknen.



Pasta kochen

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

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

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



Für die Soße

Zwiebel abziehen und halbieren.

Zwiebel und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Soße kochen

Kirschtomaten, 50 g **Wasser***, **Hühnerbrühe**, eine Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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. **Tomatenmark** und eine Prise gerebelten **Oregano**, in den Mixtopf zugeben und **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Fusilli auf Teller verteilen.

Hack-Tomaten-Soße darüber geben und mit **Kräuter-Joghurt** toppen.

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>

