



Adana-Köfte

mit tomatigem Basmati-Wildreis, Tomaten-Gurken-Salat und Joghurt



HELLO BASMATI-WILDREIS

Fluffig lecker – so beschreiben wir den Basmati-Wildreis, der in diesem Gericht unser kulinarischer Star ist!



Rinderhackfleisch



Basmati-Wildreis



Knoblauchzehe



Fleischtomate



glatte Petersilie



Gurke



rote Zwiebel



Gewürzmischung



Naturjoghurt

30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-2 kochen

Wir lieben es, uns inspirieren zu lassen – dieses Mal hat es uns die türkische Küche ganz besonders angetan! Es gibt fluffigen Tomaten-Basmati-Wildreis mit saftigen Fleischfrikadellen und einem knackigen Tomaten-Gurken-Salat. Perfekt für einen warmen Mai-Tag. Lass Dir dieses **glutenfreie** und **proteinreiche** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter**. Erhitze **300 ml [600 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**), eine **Gemüsereibe**, ein **Sieb**, **2 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **Adana-Köfte mit tomatigem Basmati-Wildreis**.



1 REIS ZUBEREITEN

Basmati-Wildreis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** abziehen. 2 [4] **Fleischtomaten** und **Knoblauch** in einen kleinen Topf reiben und 2 – 3 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. **Reis** und 300 ml [600 ml] kochendes **Wasser** zu den geriebenen **Tomaten** geben, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen. Dann abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ziehen lassen.



4 KÖFTE BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Stufe erwärmen, **Köfte** darin von jeder Seite 3 – 4 Min. braten.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und diese fein hacken. Restliche **Fleischtomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** grob würfeln. **Gurke** längs vierteln und in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Gurkenstücke**, **Zwiebelstreifen**, ½ der gehackten **Petersilie**, ½ EL [1 EL] **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen.



5 JOGHURT WÜRZEN

In einer kleinen Schüssel **Naturjoghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** glattrühren.



3 KÖFTE VORBEREITEN

In einer großen Schüssel restliche gehackte **Petersilie** mit **Rinderhackfleisch**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 4 [8] längliche, ca. 2,5 cm dicke **Frikadellen** formen.



6 ANRICHTEN

Nach der Ziehzeit **Tomaten-Wildreis** mit einer Gabel etwas auflockern und auf Teller verteilen. **Adana-Köfte** und **Tomaten-Gurken-Salat** dazu anrichten, mit **Joghurt** servieren und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basmati-Wildreis ¹⁵⁾	150 g	300 g
Knoblauchzehe ^{ES}	1	2
Fleischtomate ^{NL}	3	6
glatte Petersilie	10 g	20 g
Gurke ^{NL}	1 (klein)	1
rote Zwiebel ^{NZ}	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung „Turkish Allrounder“ ¹⁵⁾	5 g	10 g
Naturjoghurt ⁷⁾	100 g	200 g

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	466 kJ/111 kcal	3276 kJ/780 kcal
Fett	5 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	15 g
Kohlenhydrate	10 g	73 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	6 g	43 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

⁷⁾ Milch ¹⁵⁾ kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!