



ISKENDER! TÜRKISCHES GERICHT MIT HACK,

Ofen-Tomatensoße, Fladenbrotwürfeln und Paprikabutter



JOGHURT

Die Lobeshymnen auf Joghurt sind lang:
gut für die Darmgesundheit, toll als
natürliche Maske für die Haut und natürlich
außerdem einfach lecker.



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



orientalische
Gewürzmischung



Minze



Petersilie



Tomaten



Rinderhackfleisch



Mini-Fladenbrot



Butter



Tomatenmark



edelsüßes Paprikapulver



Joghurt

30-40 Minuten

Stufe 2

1 Tag 1-2 kochen

Wasche **Kräuter** und **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 FÜR DIE TOMATENSOSSSE

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** grob schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die **Hälfte** in Scheiben schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Tomatenwürfel, die **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** und **Knoblauchscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** beträufeln und für ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



3 BROT BACKEN

Fladenbrot halbieren und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Brotwürfel** auf einen Gitterrost geben und über den **Tomaten** ca. 10 – 12 Min. backen, bis das **Brot** geröstet ist.

Petersilien- und **Minzblätter getrennt voneinander** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** mischen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 HACKFLEISCH ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne die **Butter** schmelzen, **Paprikapulver** dazugeben, ca. 30 Sek. rösten und in eine kleine Schüssel abgießen.

In der Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten. Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse**, **Sud** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Brotwürfel auf Teller verteilen, **Tomatensoße** darauf verteilen, **Hack-Zwiebel-Mischung** auf die **Soße** geben, **Joghurt** daraufgeben, mit der **Paprikabutter** toppen und mit **Petersilie** bestreuen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tomaten NL	3	5	6
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
orientalische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	150 g	200 g	300 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Butter 5)	10 g	10 g	20 g
edelsüßes Paprikapulver	1 g ☺	1,5 g ☺	2 g
Tomatenmark	1 EL ☺	1½ EL ☺	2 EL
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	709 kJ/170 kcal	3.837 kJ/917 kcal
Fett	11,08 g	59,93 g
- davon ges. Fettsäuren	3,69 g	19,95 g
Kohlenhydrate	9,49 g	51,33 g
- davon Zucker	2,52 g	13,66 g
Eiweiß	7,67 g	41,49 g
Salz	0,338 g	1,828 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!