



Würziger Halloumi auf Tabbouleh,

dazu extra Rindfleisch-Köfte

EXTRA
LECKERBISSEN

Rindfleisch-Köfte



Bulgur



Joghurt



Halloumi



Tomate



Zitrone



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
"Harissa"



Minze



Petersilie



Rinderhackfleisch



Türkische
Gewürzmischung



30 Minuten

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Mit unserem Hello Extra wird Dein würziger Halloumi auf Tabbouleh zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis, denn Dein Extra Leckerbissen dazu sind würzige Petersilien-Rindfleisch-Köfte. Mit dabei sind viel frisches Gemüse, exotische Düfte und Gewürze. Mit unserer leckeren Variante des Tabbouleh-Salats holen wir Dir so die Atmosphäre eines marokkanischen Wochenmarkts auf den Teller. Lass es Dir schmecken!

+

12

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **Küchenpapier** und **1 kleinen Topf** (mit **Deckel**).



1 BULGUR KOCHEN

Erhitze **350 ml** [525 ml|700 ml] Wasser im **Wasserkocher**.

In einen kleinen Topf kochendes **Wasser*** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Bulgur** einrühren und einmal aufkochen lassen.

Anschließend Deckel aufsetzen, **Bulgur** vom Herd nehmen und ca. 25 Min. quellen lassen, bis er das **Wasser** vollständig aufgesogen hat.



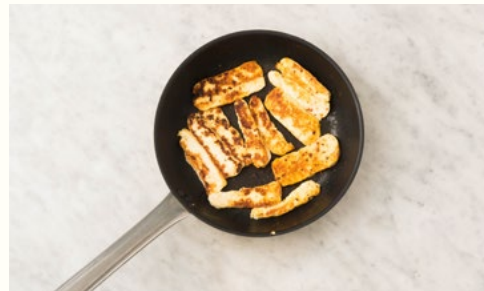
4 HALLOUMI VORBEREITEN

Halloumi in Scheiben schneiden. In einer zweiten kleinen Schüssel **Öl*** mit der **Gewürzmischung "Harissa"** verrühren. **Halloumischeiben** darin wenden.



2 FÜR DIE KÖFTE

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. In einer großen Schüssel die **Hälfte** der gehackten **Petersilie** mit **Rinderhackfleisch**, **türkische Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut vermischen. Aus dieser **Mischung** 6 [9|12] längliche, ca. 2,5 cm dicke Frikadellen formen. Blätter der **Minze** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel gehackte **Minze** mit **Joghurt** verrühren und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 HALLOUMI BRATEN

in einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Köfte** darin von jeder Seite 5 – 6 Min. braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Eventuell Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Marinierte **Halloumischeiben** ohne weitere Fettzugabe in der Pfanne von beiden Seiten 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind.



3 FÜR DAS TABBOULEH

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 0,5 cm große Würfel schneiden. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden.

Tomatenwürfel, **Frühlingszwiebelringe** und restliche gehackte **Petersilie** in einer großen Schüssel vermischen. Etwas **Zitronensaft** dazupressen, **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** zufügen und alles gut vermischen.



6 ANRICHTEN

Eventuell überschüssiges Wasser vom **Bulgur** abgießen und **Bulgur** mit einer Gabel ein wenig auflockern.

Bulgur unter das **Tabbouleh** mischen, auf Teller verteilen, gebratene **Halloumischeiben** und **Köfte** dazu anrichten und zusammen mit **Minzjoghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Bulgur 1)	150 g	200 g	300 g
Minze/Petersilie	20 g	30 g	40 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Türkische Gewürzmischung	4 g	8 g	8 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	150 g	300 g
Tomate (Roma) NL PL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE	2	3	4
Zitrone AR ES	½ Ⓞ	¾ Ⓞ	1
Halloumi 7)	200 g	400 g	400 g
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	4 g	4 g
heißes Wasser*	350 ml	525 ml	700 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	½ EL	¾ EL	1 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	753 kJ/180 kcal	4565 kJ/1091 kcal
Fett	10 g	62 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	33 g
Kohlenhydrate	10 g	63 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	11 g	65 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande, PL: Polen

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

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!