

# Adana-Köfte

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





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





Basmati-Wildreis



Knoblauchzehe



Fleischtomate



glatte Petersilie





rote Zwiebel



Gewürzmischung





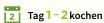


Stufe 2



Neuentdeckung ( Zeit sparen





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.



## 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 **salz**en 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.



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



**→** 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.



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



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.



**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.

# **Guten Appetit!**

# 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.

100 g	PORTION (ca. 700 g)
466 kJ/111 kcal	3276 kJ/780 kcal
5 g	35 g
2 g	15 g
10 g	73 g
2 g	14 g
6 g	43 g
1 g	5 g
0 g	1 g
	466 kJ/111 kcal 5 g 2 g 10 g 2 g 6 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!)

### URSPRUNGSLÄNDER

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

