

# Hackfleischspieße mit Rosmarin, dazu tomatige Graupen mit Kaiserschoten





### **HELLO PERLGRAUPEN**

Ein Klassiker der deutschen Küche: Perlgraupen! Dabei handelt es sich um geschälte und polierte Gerstenoder Weizenkörner.







Rinderhackfleisch

Perlgraupen





Knoblauchzehe

Rosmarinzweig





Gewürzmischung





Frühlingszwiebel





Maggikraut



Petersilie



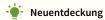
Schmand





Stufe 2





Dieses bunte Gericht zaubert Dir heute den Frühling auf den Teller! Tomatige Graupen und frische Erbsen bringen Farbe in Deinen Tag und passen wunderbar zu unseren saftigen Hackfleischspießen. Wir runden diese würzig-fruchtige Komposition mit den Aromen des Rosmarins ab und schon hast Du ein Rundum-Wohlfühl-Rezept. Lass es Dir schmecken!

### GEHT'S

Wasche Gemüse und Kräuter ab. Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine 1 große Schüssel, eine Knoblauchpresse, ein Sieb, 1 großen Topf (mit Deckel) und 1 große Pfanne. Entdecke die Hackfleischspieße mit Rosmarin.



HACKFLEISCH WÜRZEN
Knoblauch abziehen. Rosmarinzweige
halbieren, Nadeln abstreifen (an den Spitzen
einige stehen lassen) und Rosmarinnadeln
fein hacken. Rinderhackfleisch in eine große
Schüssel geben und Knoblauch dazupressen.
Gehackten Rosmarin, Gewürzmischung,
etwas Salz und Pfeffer zufügen, mit
angefeuchteten Händen zu einer homogenen
Masse verarbeiten und kurz ziehen lassen.



**2** FÜR DIE GRAUPEN
Perlgraupen in einem Sieb mit
kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar
hindurchfließt. Eiertomaten halbieren,
Strunk entfernen, Fruchtfleisch mithilfe
eines Löffels entfernen und Eiertomaten
grob hacken. Enden der Kaiserschoten
entfernen und Schoten in 1 cm große Stücke
schneiden. Grünen und weißen Teil der
Frühlingszwiebeln getrennt voneinander
in feine Ringe schneiden.



GRAUPEN GAREN
In einen großen Topf 300 ml
[600 ml] heißes Wasser füllen und einmal aufkochen lassen. Graupen, weiße
Frühlingszwiebelringe und gehackte
Tomaten darin ca. 15 Min. mit aufgesetztem
Deckel bei mittlerer Stufe garen. Dann
Kaiserschotenstücke zufügen und alles 2 – 3 Min. fertig garen. In der
Zwischenzeit kannst Du mit den nächsten
Schritten fortfahren.



SPIESSE AUFSTECKEN

Hackfleischmasse in 4 [8] Portionen
aufteilen, jede zu einer 2 cm dicken Rolle
formen und je einen Rosmarinzweig
hineinspießen. In einer großen Pfanne
1 EL [2EL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen,
Hackfleischspieße darin 8 – 10 Min
rundherum anbraten.



**5 GRAUPEN ABSCHMECKEN**Blätter von **Petersilie** und **Maggikraut**abzupfen und grob hacken, beides unter die **tomatigen Graupen** rühren.



ANRICHTEN
Tomatige Graupen auf Teller verteilen,
Rosmarin-Hackfleischspieße und grüne
Frühlingszwiebelringe dazu anrichten. Einen
Klecks Schmand daraufgeben und genießen.

Guten Appetit!

## ZUTATEN

	2P	4P
Knoblauchzehe ES	1/2 🕦	1
Rosmarinzweig IL	2	4
Rinderhackfleisch	300 g	600 g
Gewürzmischung "Italian Allrounder" 15)	2 g	4 g
Perlgraupen 1)	100 g	200 g
Eiertomate ES	2	4
Kaiserschoten	100 g	200 g
Frühlingszwiebel DE	2	4
Maggikraut/Petersilie	je 5 g	je 10 g
Schmand 7)	200 g	400 g

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

- \* 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. 450 g)
Brennwert	714 kJ/171 kcal	3558 kJ/798 kcal
Fett	11 g	42 g
– davon ges. Fettsäuren	5 g	21 g
Kohlenhydrate	10 g	41 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	6 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

### **ALLERGENE**

- 1) Gluten 7) Lactose
- 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

#### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, IL: Israel

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

