

Iskender! Türkisches Rinderhack-Gericht mit Ofen-Tomatensoße und Fladenbrotwürfeln

Family 30 – 40 Minuten • 3873 kJ/926 kcal • Tag 2 kochen

1



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Minze



Petersilie



Tomate



Simmentaler
Rinderhackfleisch



Mini-Fladenbrot



Butter



Paprikapulver edelsüß



Tomatenmark



Joghurt



rote Spitzpaprika



• Ohne künstliche Farbstoffe
• Ohne künstliche Aromen
• Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürrierstab und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomate DE NL	3	5	6
Simmentaler Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	1	2	1
Butter 5)	10 g	10 g	20 g
Paprikapulver edelsüß	1 g**	1,5 g**	2 g
Tomatenmark	0,5**	0,75**	1
Joghurt 5)	150 g	200 g	300 g
rote Spitzpaprika DE HU ES MA	1	2	2

Öl* Angaben im Text 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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

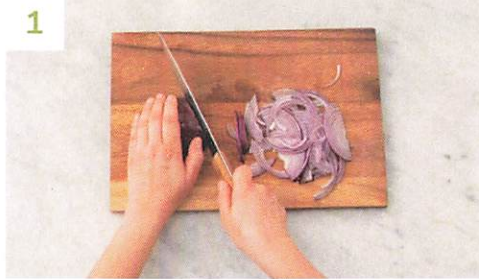
	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	632 kJ/151 kcal	3873 kJ/926 kcal
Fett	8,88 g	54,39 g
- davon ges. Fettsäuren	3,31 g	20,27 g
Kohlenhydrate	10,74 g	65,78 g
- davon Zucker	2,94 g	18,01 g
Eiweiß	6,69 g	40,97 g
Salz	0,374 g	2,290 g

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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose) 8) Sesamsamen oder Sesamsamenerzeugnisse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **HU:** Ungarn



Für die Tomatensoße

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

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die Hälfte in Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Spitzpaprika** in 2 cm lange Streifen schneiden.



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 [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Restliche **Zwiebelstreifen** ca. 1 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen, **Hackfleisch** in die Pfanne geben und ca. 10 Min. knusprig braten, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse backen

Paprika, **Tomatenwürfel**, die Hälfte der **Zwiebelstreifen** und **Knoblauchscheiben** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Gewürzmischung** „Hello Mezza“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** beträufeln und für ca. 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Soße zubereiten

Nach der Garzeit **Ofengemüse** (außer **Paprika**), **Sud** und **Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürrierstab zu einer feinen **Soße** mixen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Dip mixen und Brot backen

Fladenbrot halbieren und 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.

Fladenbrot in 2 cm große Würfel schneiden.



Anrichten

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

Guten Appetit

