



Adana Hackfleischspieße mit tomatigem Couscous und Joghurtdip

Zeit Sparen 20 – 30 Minuten • 803 kcal • Tag 2 kochen



-  gemischte Hackfleischzubereitung
-  Couscous
-  kleine Salatgurke
-  Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl
-  Petersilie, glatt
-  Zitrone, gewachst
-  Naturjoghurt
-  Panko-Mehl
-  Tomatenmark
-  Gewürzmischung „Hello Mezza“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Panko-Mehl 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Tomatenmark	35 g	70 g	70 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g

**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. 580 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	3358 kJ/803 kcal
Fett	6,1 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	13,3 g
Kohlenhydrate	13,9 g	80,1 g
– davon Zucker	2 g	11,5 g
Eiweiß	6,9 g	39,6 g
Salz	0,46 g	2,65 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten

1



2



3



Für den Couscous

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Einen kleinen Topf mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. **Gehackter Knoblauch** und **Zwiebel** in **Rapsöl**, Hälfte **Tomatenmark** und Hälfte „**Hello Mezze**“ darin 2 – 3 Min. anschwitzen. **Couscous** zugeben und vermengen.

Topfinhalt mit 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** ablöschen, aufkochen lassen, von der Hitze nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Für die Adana

Petersilie fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Panko-Mehl**, Hälfte **Petersilie**, restliches **Tomatenmark**, restliches „**Hello Mezze**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Aus der **Masse** 4 [6 | 8] etwa 8 – 10 cm lange und 1 cm flache **Hackfleischspieße** formen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Hackfleischspieße** darin 5 – 8 Min. rundum anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Letzte Schritte

Zitrone vierteln.

Gurke längs vierteln und in grobe Würfel schneiden.

Gurkenwürfel, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurt**, restliche **Petersilie**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu dem **Couscous** geben und vermengen.

Couscous auf tiefen Tellern anrichten, restlichen **Joghurt** darauf verteilen, mit **Adanaspießen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

