

Bifteki! Griechische Hackbällchen mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat

High Protein Family 40 – 50 Minuten • 769 kcal • Tag 2 kochen

14



Hirtenkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Salbei



stückige Tomaten



Salatherz (Romana)



Karotte



Panko-Mehl



gemischtes Hackfleisch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*,
Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüsseln,
1 Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7	75 g	100 g	150 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
Panko-Mehl 15)	30 g	45 g**	60 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*, Weißweinessig*, Zucker*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 760 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	3217 kJ/769 kcal
Fett	4,88 g	37,02 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	15,47 g
Kohlenhydrate	8,01 g	60,76 g
– davon Zucker	2,22 g	16,87 g
Eiweiß	5,88 g	44,60 g
Salz	0,559 g	4,240 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: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
DK: Dänemark



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Hackfleisch** mit **Panko-Mehl**, der Hälfte des **Knoblauchs** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** mischen.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen zum **Hackfleisch** in die Schüssel bröseln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gut vermengen.



Bifteki backen

Blätter vom **Salbei** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **stückige Tomaten** mit **Salbei** und dem restlichen gehackten **Knoblauch** mischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tomatensoße über die **Fleischbällchen** geben und diese für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Bällchen** durchgegart sind.



Bifteki formen

Aus der **Hackmasse** 6 [9 | 12] gleich große **Fleischbällchen** formen und in eine Auflaufform setzen.

Kartoffeln in Spalten schneiden.

Restlichen **Hirtenkäse** in 1 cm große Würfel schneiden und in eine zweite große Schüssel geben.



Für den Salat

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Salatherz vierteln, Strunk entfernen, **Salatviertel** klein schneiden.

Karotte schälen und grob raspeln.

Petersilie, **Karotte** und **Salat** zum **Hirtenkäse** in die große Schüssel geben.

Joghurt und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** zum **Salat** geben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Kartoffeln

Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und für 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit jeweils 3 **Bifteki**, **Kartoffeln** und **Salat** auf Tellern verteilen und 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>

