

# 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 <b>7</b>                   | 100 g           | 150 g  | 200 g |
| vorw. festk. Kartoffeln               | 400 g           | 600 g  | 800 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>               | 1               | 1      | 2     |
| Joghurt <b>7</b>                      | 75 g            | 100 g  | 150 g |
| Petersilie/Salbei                     | 10 g            | 10 g   | 10 g  |
| stückige Tomaten                      | 1               | 1,5**  | 2     |
| Salatherz (Romana) <b>DE</b>          | 1               | 1      | 2     |
| Karotte <b>DE   NL   DK</b>           | 1               | 2      | 2     |
| Panko-Mehl <b>15</b> )                | 30 g            | 45 g** | 60 g  |
| gemischtes Hackfleisch                | 250 g           | 375 g  | 500 g |
| Olivenöl*, Weißweinessig*,<br>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<br>(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>

