

# Bifteki mit Hirtenkäse auf Orzotto

dazu Karotten und Babyspinat

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 866 kcal • Tag 2 kochen

26



gemischtes Hackfleisch



Hirtenkäse



Ajvar



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Orzo-Nudeln



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Hühnerbrühe



Karotte



Babyspinat



geriebelter Oregano



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Gemüseschäler und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
geriebelter Oregano	2 g	2 g	4 g
Wasser*, Öl*	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. 630 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	3622 kJ/866 kcal
Fett	6,35 g	39,69 g
– davon ges. Fettsäuren	2,64 g	16,50 g
Kohlenhydrate	12,02 g	75,21 g
– davon Zucker	1,77 g	11,06 g
Eiweiß	7,92 g	49,51 g
Salz	0,731 g	4,571 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) **8)** Eier

**14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark



### Für die Bifteki

**Hirtenkäse** in eine große Schüssel fein bröseln.

**Hackfleisch**, **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, die Hälfte des **Oreganos**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und gut durchkneten.

Aus der Masse 4 [6 | 8] ovale **Frikadellen** formen.



### Bifteki braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Bifteki** 6 – 7 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Nach dem Ende der Garzeit die **Bifteki** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### Währenddessen

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Karotte** schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden.



### Orzo braten

Die Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen.

**Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

**Ajvar**, restlichen **Oregano**, **Orzo-Nudeln**, **Karotten** und **Knoblauch** zugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten.

Mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser\*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen. Abgedeckt für 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**Tipp:** Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, gib esslöffelweise **Wasser\*** dazu.



### Orzo verfeinern

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, portionsweise **Babyspinat** unterheben, bis er etwas zusammengefallen ist.

Geriebenen **Hartkäse** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Bifteki** zum Erwärmen noch einmal für 1 – 2 Min. mit in die Pfanne geben.



### Anrichten

**Orzotto** auf Teller verteilen und die **Bifteki** darauf anrichten.

## 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>

