

BIFTEKI! GRIECHISCHE HACKBÄLLCHEN

mit Tomatensoße, Kartoffelspalten und Salat





HELLO BIFTEKI

Es gibt so viele Bifteki-Rezepte, wie es Familien in Griechenland gibt. Wichtigster Bestandteil ist allerdings immer kräftig gewürztes Hackfleisch.







Hirtenkäse



Knoblauchzehe



stückige Tomaten







Salatherz



Kartoffeln



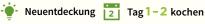
Weißweinessig







■ Stufe 1





So langsam hält der Sommer Einzug, da passen die bunten Gerichte der griechischen Küche ganz besonders gut in den Speiseplan! In dieser Woche haben wir Dir ein Rezept für einen richtigen Klassiker der griechischen Küche mitgebracht: proteinreiche, würzige Bifteki. Schmecke die Bifteki in Ruhe ab, während die Kartoffeln im Backofen zubereitet werden. Der frische Salat passt perfekt zu allem dazu. Guten Appetit!

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Zum Kochen benötigst Du 1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln, eine Auflaufform, Backpapier und ein Backblech.



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

Knoblauch abziehen und fein hacken. Rote Zwiebel abziehen, halbieren und die Hälfte fein hacken.

In einer großen Schüssel Rinderhackfleisch mit **Zwiebelwürfeln** und der **Hälfte** des Knoblauchs mischen.

Fin **Drittel** des **Hirtenkäses** mit den Händen zum Hackfleisch in die Schüssel bröseln und die Masse mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



FÜR DIE KARTOFFELN Kartoffelspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl* beträufeln, mit Salz* und Pfeffer* würzen und für die restlichen 20 – 25 Min. mit in den Backofen geben.

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



 BIFTEKI FÜLLEN Aus der Hackfleischmasse 6 [8 | 12] gleich große Fleischbällchen formen. Fleischbällchen in die Auflaufform setzen.

Ungeschälte Kartoffeln längs vierteln.

FÜR DEN SALAT

Zwiebelstreifen, Petersilienblätter,

in die große Schüssel geben.

Pfeffer* abschmecken.

Tomatenspalten und Salat zum Hirtenkäse

Joghurt und Weißweinessig zugeben und

alles gut vermengen. Salat mit Salz* und

Spalten schneiden.



BIFTEKI BACKEN 5 Blätter vom **Salbei** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel stückige Tomaten mit gehacktem 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 Backofen backen.



Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Salatherz klein schneiden. Restliche **Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in



ANRICHTEN Bifteki mit Tomatensoße auf Teller verteilen. Kartoffelspalten und Salat dazu anrichten und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN —— **ZUTATEN**

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1½ 🐠	2
rote Zwiebel NZ	1	2 (klein)	2
Rinderhackfleisch 15)	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7)	150 g	225 g 🐠	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Petersilie/Salbei	20 g	30 g	40 g
stückige Tomaten (Packung)	1	1½ 🕦	2
Salatherz (Romana)	1	2 (klein)	2
Tomate NL	1	2	2
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	100 g	150 g 🐠	200 g
Weißweinessig 1) 12)	12 ml	18 ml 🐠	24 ml
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack		

* Gut. im Haus zu haben.

(1) Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	442 kJ/106 kcal	3878 kJ/930 kcal
Fett	7 g	59 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	26 g
Kohlenhydrate	6 g	48 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	6 g	52 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	2 g

1) Weizen 7) Milch 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und

möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

ES: Spanien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012)





URSPRUNGSLÄNDER

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 22 | 5

