



BIFTEKI! GRIECHISCHE HACKBÄLLCHEN

mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat



HELLO SALBEI

Nicht nur lecker, sondern auch schön anzusehen! Salbeipflanzen entwickeln weiße, pinke oder violette Blüten, die aussehen wie die von Lavendel.



gemischtes Hackfleisch



Sahnejoghurt



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Petersilie



Salbei



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Tomate



Kartoffeln (Drillinge)



Rotweinessig



Semmelbrösel

20 [25|25] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

1 Tag 1 - 2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**.



1 VORBEREITEN

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Kartoffeln der Länge nach vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, vermengen und flach auf dem Blech ausbreiten. **Kartoffeln** jetzt noch nicht backen.



4 GAREN

Jetzt die **Kartoffeln** in den Ofen schieben und 20 – 25 Min. im Backofen backen. Nach der Dünstzeit **stückige Tomaten**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** in den Mixtopf zugeben. Varoma verschließen, aufsetzen, **18 Min.** [20 Min. | 22 Min.]/**Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.



2 BIFTEKI VORBEREITEN

Varoma-Behälter auf einen großen Teller stellen und mit etwas **Öl*** einfetten. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Hälfte** des **Knoblauchs** und **Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Hackfleisch, **ein Drittel** des **Hirtenkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** mischen und in eine weitere große Schüssel umfüllen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Restlichen **Hirtenkäse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherz in Streifen schneiden. Restliche **Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.

Hirtenkäse, **Salat**, **Zwiebelstreifen** und **Tomatenspalten** zur **Petersilie** in die große Schüssel geben. **Joghurt**, **Essig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **Salat** mischen.



3 FÜR DIE FLEISCHBÄLLCHEN

Mit feuchten Händen 6 [9 | 12] **Fleischbällchen** formen und im gefetteten Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Mixtopf spülen und trocknen. **Blätter** vom **Salbei** abzupfen und mit dem restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten und mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen und **Bifteki** in eine große Schüssel geben. **Tomatensoße** darübergießen und mischen. **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	1	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Semmelbrösel 1)	25 g	35 g ☉	50 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Salbei	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	1	1½ ☉	2
Salatherz (Romana) ES	1	1	2
Tomate NL	1	2	2
Olivenöl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3	10 g	10 g	15 g
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. 850 g)
Brennwert	419 kJ/100 kcal	3.630 kJ/868 kcal
Fett	4,88 g	42,31 g
– davon ges. Fettsäuren	2,24 g	19,45 g
Kohlenhydrate	6,78 g	58,78 g
– davon Zucker	2,08 g	18,04 g
Eiweiß	6,77 g	58,72 g
Salz	0,446 g	3,871 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
 kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005
 kundenservice@hellofresh.at