

# Bifteki! Griechische Hackbällchen mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 766 kcal • Tag 2 kochen

24



Hirtenkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Salbei



stückige Tomaten



Salatherz (Romana)



Tomate



Pankomehl



gemischtes Hackfleisch



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

**thermomix**

⏱ 20 [25 | 25] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Zucker\*, Weißweinessig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, Backpapier und 2 große Schüsseln

## 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
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Pankomehl <b>15)</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig*, Öl*, Wasser*	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. 780 g)
Brennwert	413 kJ/99 kcal	3203 kJ/766 kcal
Fett	5,03 g	39,07 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	16,91 g
Kohlenhydrate	6,78 g	52,59 g
– davon Zucker	1,85 g	14,33 g
Eiweiß	6,15 g	47,74 g
Salz	0,468 g	3,628 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 **ES:** Spanien



## Vorbereiten

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

**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** in Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, vermengen und flach auf dem Blech ausbreiten.

**Kartoffeln** jetzt noch nicht backen.



## Garen

Jetzt die **Kartoffeln** in den Ofen schieben und 20 – 25 Min. im Backofen backen.

Nach der Dünstzeit **stückige Tomaten** und **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** nach Geschmack in den Mixtopf zugeben.

Varoma verschließen, aufsetzen, **18 Min.** [20 Min. | 22 Min.]/**Varoma/Stufe 1** garen und mit dem Rezept fortfahren.

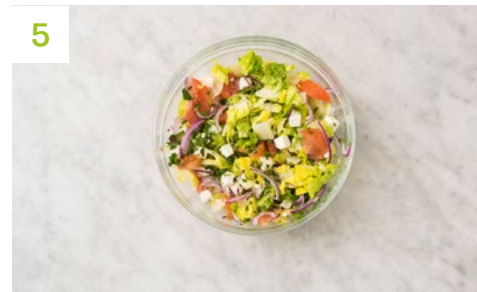


## Bifteki vorbereiten

Varoma-Behälter auf einen großen Teller stellen und mit etwas **Öl\*** einfetten.

**Knoblauch** abziehen. Die Hälfte des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Hackfleisch**, die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl**, die Hälfte des **Hirtenkäses**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser\*** **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** mischen und in eine weitere große Schüssel umfüllen.



## Salat zubereiten

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

**Salatherz** in Streifen schneiden.

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

**Hirtenkäse**, **Salat** und **Tomatenspalten** zur **Petersilie** in die große Schüssel geben.

**Joghurt**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **Salat** mischen.



## Für die Fleischbällchen

Mit feuchten Händen 6 [9 | 12] **Fleischbällchen** formen und im gefetteten Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz 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.



## Anrichten

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) 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!**