



Bifteki Burger mit Bio-Rinderhackfleisch

dazu Dill-Zaziki und griechischer Salat mit Oliven

Viel Gemüse 35 - 45 Min • 1050 kcal



Hirtenkäse leicht



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Sahnejoghurt, Bio



Dill



Gurke



rote Zwiebel



Ofenkartoffel



Kalamata-Oliven ohne Stein



Tomate



Bio Rinderhackfleisch ubereitung



vegane Bröcche Burger Buns



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

Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Butter*, Weißweinessig*, Salz*, Zucker*, Pfeffer*, Wasser*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse leicht (7)	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	6 g	8 g	12 g
Sahnejoghurt, Bio (7)	100 g	150 g	200 g
Dill IL	10 g	10 g	10 g
Gurke NL ES MA DE	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Ofenkartoffel DE BE FR	350 g	525 g	700 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Tomate ES MA NL	1	1	2
Bio			
Rinderhackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
vegane Brioches Burger Buns (3 15)	160 g	240 g	320 g

**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. 830 g)
Brennwert	531 kJ/127 kcal	4395 kJ/1050 kcal
Fett	6,8 g	56,3 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	10,2 g
Kohlenhydrate	10,4 g	86 g
- davon Zucker	2,3 g	19,4 g
Eiweiß	5,9 g	48,6 g
Salz	0,61 g	5,03 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)

13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: IL: Israel NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko DE: Deutschland EG: Ägypten BE: Belgien FR: Frankreich



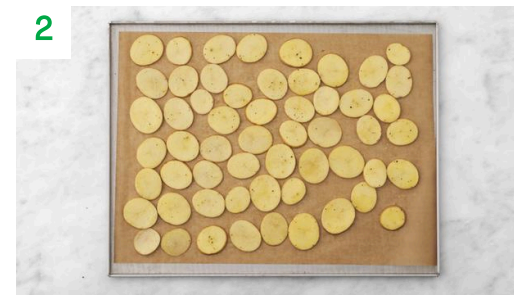
1 Für die Kartoffeln

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

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 50 ml [75 ml | 100 ml] Wasser*, 50 ml [75 ml | 100 ml] Essig*, Salz* und Zucker* aufkochen.

Zwiebeln hinzugeben und 30 Sek. köcheln lassen. Von der Hitze nehmen und marinieren lassen.



2 Gemüse schneiden

Kartoffeln in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Hälfte „Hello Souflaki“, Salz* und Pfeffer* vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



3 Für das Zaziki

Dill grob hacken.

Hälfte der Gurke in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Restliche Gurke halbieren, entkernen und grob in eine kleine Schüssel reiben.

Joghurt, Dill, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Essig*, Salz*, Pfeffer* und Zucker* zu den geraspelten Gurken geben und zu einem Zaziki vermengen.



4 Für den Salat

Hälfte der eingelegten Zwiebeln grob hacken.

In einer großen Schüssel Gurkenscheiben, Oliven und gehackte Zwiebeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Zaziki, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Brioche Buns waagrecht halbieren und mit Butter* bestreichen.

Brioche Buns in den letzten 5 Min. der Kartoffelgarzeit mit in den Ofen geben.



5 Bifteki anbraten

Hirtenkäse halbieren und etwas Honig* darauf verteilen.

Hackfleisch und restliches „Hello Souflaki“ zu 2 [3 | 4] zu gleichmäßigen Patties formen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. Patties darin je Seite 2 – 3 Min. anbraten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist. Hirtenkäse in den letzten 2 Min. dazugeben.

Tipp: Verwende 2 Pfannen, wenn Du für 3 oder 4 Personen kochst.



6 Anrichten

Zaziki auf die Brioche-Brötchen verteilen. Tomate, Patties und Hirtenkäse darauf anrichten und mit restlichen eingelegten Zwiebeln toppen.

Burger auf Tellern neben den Blechkartoffeln anrichten. Mit griechischem Salat und restlichem Zaziki servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

