



# Bifteki mit Hirtenkäse auf Gemüse-Orzo

Zubereitung in Air-Fryer oder Pfanne – inkl. Ninja-Gewinnspiel

High Protein Schnell 25 - 35 Min • 903 kcal



gemischte Hackfleischzubereitung



Hirtenkäse leicht



Orzo-Nudeln



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Babypinac



Ajvar



Hartkäse ital. Art, gerieben



Oregano, gerebelt



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Hühnerbrühe

## Gewinne 1 von 10 Ninja CRISPi Glas-Air-Fryern

Bestelle zwischen dem 24.01. und 06.03. zwei Kochboxen und lege jeweils mindestens ein Gericht mit dem Label **AIR-FRYER** in Deinen Warenkorb. Du landest damit automatisch im Lostopf!

Für exklusive **10 % Rabatt** auf das Ninja-Sortiment scanne jetzt den QR Code.

\* Alle Infos zu den Teilnahmebedingungen findest Du online im Menü.



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

### Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	200 g	200 g
Orzo-Nudeln 13) 15)	180 g	240 g	360 g
Karotte DE   IL   ES   NL	2	3	4
Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Babyspinat DE	100 g	150 g	200 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Oregano, gerebelt	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 700 g)
Brennwert	540 kJ/129 kcal	3776 kJ/903 kcal
Fett	5,9 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	3,1 g	21,7 g
Kohlenhydrate	11,7 g	81,8 g
- davon Zucker	2,2 g	15,1 g
Eiweiß	7,4 g	51,7 g
Salz	0,67 g	4,68 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 13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland IL: Israel ES: Spanien NL: Niederlande EG: Ägypten



### 1 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.  
Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.  
Karotten schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm Halbmonde schneiden.



### 2 Bifteki formen

Hirtenkäse in eine große Schüssel fein bröseln.  
Hackfleisch, „Hello Mezza“, Hälfte Oregano, Salz\* und Pfeffer\* dazugeben und gut durchkneten.  
Aus der Masse 4 [6 | 8] ovale Frikadellen formen.



### 3 Bifteki im Airfryer garen

Bifteki im Airfryer bei 200 °C 10 – 12 Min. backen, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.  
Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.  
Tipp: Du kannst die Bifteki auch 5 – 6 Min. je Seite in einer großen Pfanne anbraten.



### 4 Orzo kochen

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Zwiebelstreifen 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 Brühepulver ablöschen. Abgedeckt 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

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



### 5 Orzo verfeinern

Wenn die Orzo-Nudeln gar sind, portionsweise Babyspinat unterheben und etwas zusammenfallen lassen.  
Geriebenen Hartkäse unterrühren und mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



### 6 Anrichten

Orzotto auf Teller verteilen und Bifteki darauf anrichten.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

