

Bifteki! Griechische Hackbällchen mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat

High Protein Family Thermomix kocht • 769 kcal • Tag 2 kochen

14



Hirtenkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Joghurt



Petersilie



Salbei



stückige Tomaten



Salaterz (Romana)



Karotte



Panko-Mehl



gemischtes Hackfleisch



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

thermomix

🕒 25 [30 | 35] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Essig*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

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 7)	100 g	150 g	200 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
Panko-Mehl 15)	30 g	45 g**	60 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Olivenöl*, Essig*, Öl* Wasser*, Zucker*	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. 760 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	3217 kJ/769 kcal
Fett	4,88 g	37,02 g
– davon ges. Fettsäuren	2,04 g	15,47 g
Kohlenhydrate	8,01 g	60,76 g
– davon Zucker	2,22 g	16,87 g
Eiweiß	5,88 g	44,60 g
Salz	0,559 g	4,240 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **DK:** Dänemark



Vorbereiten

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

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.

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

Karotte schälen und in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen.



Dünsten & backen

Mixtopf spülen und trocknen.

Blätter vom **Salbei** abzupfen und mit restlichem **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.

Jetzt die **Kartoffeln** in den Ofen schieben und 25 – 30 Min. im Backofen backen.



Für den Salat

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Karotte, **Joghurt**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

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



Für die Fleischbällchen

Nach der Dünstzeit **stückige Tomaten** und **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** nach Geschmack in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min. [20 Min. | 22 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen restlichen **Hirtenkäse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Salatherz in Streifen schneiden.

Hirtenkäse und **Salat** zum **Kartotten-Mix** in die große Schüssel geben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bifteki vorbereiten

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

Hackfleisch, **Panko-Mehl**, die Hälfte des **Hirtenkäses**, 20 g [30 g | 40 g] **Wasser*** **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.

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



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!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

