

Bifteki mit Hirtenkäse auf Orzotto

dazu Karotten und Babyspinat

26

One-Pot-Gericht Family High Protein 25 – 35 Minuten • 3774 kJ/902 kcal • Tag 2 kochen



-  gemischtes Hackfleisch
-  Hirtenkäse
-  Ajvar
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  geriebener Hartkäse
-  Orzo-Nudeln
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Hühnerbrühe
-  Karotte
-  Babyspinat
-  Oregano
-  Petersilie



Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher und
1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Ajvar 14)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Öl*	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. 660 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3774 kJ/902 kcal
Fett	6,42 g	42,00 g
– davon ges. Fettsäuren	2,75 g	17,99 g
Kohlenhydrate	11,48 g	75,14 g
– davon Zucker	1,65 g	10,82 g
Eiweiß	8,20 g	53,67 g
Salz	0,612 g	4,003 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

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



Für die Bifteki

Petersilie fein hacken.

Hirtenkäse in eine große Schüssel fein **bröseln**.

Hälfte der **Petersilie**, **Hackfleisch**, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und gut durchkneten. Aus der Masse 4 [6 | 8] ovale **Frikadellen** formen.



Bifteki braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Bifteki** 6 – 7 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Nach dem Ende der Garzeit die **Bifteki** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Währenddessen

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Knoblauch** fein hacken. **Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Blätter vom **Oregano** abzupfen und fein hacken.



Orzo braten

Die Pfanne aus Schritt 2 nochmal erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Ajvar, gehackten **Oregano**, **Orzo-Nudeln**, **Karotten** und **Knoblauch** zugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten.

Alles mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen. Abgedeckt für 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, gib *Schluck für Schluck Wasser** dazu.



Orzo verfeinern

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, portionsweise **Babyspinat** unterheben, bis er etwas zusammengefallen ist.

Geriebenen **Hartkäse** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Bifteki zum Erwärmen noch einmal für 1 – 2 Min. mit in die Pfanne geben.



Anrichten

Orzotto auf Teller verteilen, die **Bifteki** darauf anrichten. Alles mit der restlichen gehackten **Petersilie** garnieren 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>

