

Bifteki mit Hirtenkäse auf Orzotto

dazu Karotten und Babyspinat

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 866 kcal • Tag 2 kochen

26



gemischtes Hackfleisch



Hirtenkäse



Ajvar



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Orzo-Nudeln



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Hühnerbrühe



Karotte



Babyspinat



geriebelter Oregano



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

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	250 g	375 g	500 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 Mezza“	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
geriebener Oregano	2 g	2 g	4 g
Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 630 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	3622 kJ/866 kcal
Fett	6,35 g	39,69 g
– davon ges. Fettsäuren	2,64 g	16,50 g
Kohlenhydrate	12,02 g	75,21 g
– davon Zucker	1,77 g	11,06 g
Eiweiß	7,92 g	49,51 g
Salz	0,731 g	4,571 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

NZ: Neuseeland **IL:** Israel



Für die Bifteki

Hirtenkäse in eine große Schüssel fein bröseln. **Hackfleisch**, **Gewürzmischung „Hello Mezza“**, die Hälfte des **Oreganos**, **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.



Orzo braten

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

Ajvar, restlichen **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. in die Pfanne geben.



Anrichten

Orzotto auf Teller verteilen, die **Bifteki** darauf anrichten.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

