



BIFTEKI! GRIECHISCHE HACKBÄLLCHEN

mit Tomatensoße, Kartoffelspalten und Salat

FAMILY HIGHLIGHT



-  Rinderhackfleisch
-  Joghurt (3,5 % Fett)
-  Hirtenkäse
-  Knoblauchzehe
-  stückige Tomaten
-  Petersilie
-  Salbei
-  rote Zwiebel
-  Salatherz
-  Tomate
-  Kartoffeln
-  Weißweinessig

Mahl Zeit zum Rätself!



Kennst Du schon die griechische Version von Frikadellen? Sie heißen Bifteki und sind meistens kräftig gewürzt. Ihr könnt Euch aber langsam herantasten und gerne weniger Gewürze verwenden.

Unser Familienkoch Marco hat übrigens alles gegeben, damit unsere Bifteki genauso gut wie das griechische Original schmecken.

Wie viele Städte in Griechenland kennst Du eigentlich? Oder Inseln? „Sammelt“ sie doch beim Essen.

 45-55 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 3

 Tag 1-2 kochen





MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Lasst Euch von Euren Kindern doch beim Vermengen und Formen der **Fleischbällchen** helfen.

Fleischbällchen mit den Händen formen geht ganz leicht, wenn Ihr Eure Hände vorher mit Wasser befeuchtet. Stellt dazu eine kleine Schüssel mit Wasser auf die Arbeitsfläche und taucht die Hände immer mal wieder ein.



3 FÜR DIE KARTOFFELN
Ungeschälte **Kartoffeln** längs vierteln. **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und für 20 – 25 Min. mit in den Backofen geben und goldbraun backen.

Restlichen **Hirtenkäse** in 1 cm große Würfel schneiden und in eine zweite große Schüssel geben.

LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse, Salat** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 kleine Schüssel, 2 große Schüsseln, 1 Auflaufform** und **1 Backblech mit Backpapier**.



1 VORBEREITUNG
Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Knoblauch abziehen und fein hacken.
Rote Zwiebel abziehen, halbieren und die **Hälfte** fein hacken.

In einer großen Schüssel **Rinderhackfleisch** mit **Zwiebelwürfeln** und der **Hälfte** des **Knoblauchs** mischen.

Ein Drittel des **Hirtenkäses** mit den Händen zum **Hackfleisch** in die Schüssel bröseln und die Masse mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 FÜR DEN SALAT
Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.
Salatherz klein schneiden. Restliche **Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden.
Tomate halbieren, Strunk entfernen und in Spalten schneiden.

Zwiebelstreifen, Petersilienblätter, Tomatenspalten und **Salat** zum **Hirtenkäse** in die große Schüssel geben.

Joghurt und **Weißweinessig** zugeben und alles gut vermengen. **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 BIFTEKI FORMEN
Aus der **Hackfleischmasse** **6 [8 | 12]** gleich große **Fleischbällchen** formen. **Fleischbällchen** in die Auflaufform setzen.

Blätter vom **Salbei** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **stückige Tomaten** mit **gehacktem Salbei** und dem restlichen gehackten **Knoblauch** mischen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken. **Tomatensoße** über die **Fleischbällchen** geben und für ca. 25 Min. im Backofen backen.



5 ANRICHTEN
Bifteki mit **Tomatensoße** auf Teller verteilen. **Kartoffelspalten** und **Salat** dazu anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie/Salbei	20 g	20 g	20 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 5)	150 g	200 g	300 g
stückige Tomaten	1	1 ½ ☞	2
Salatherz (Romana) DE	1	1	1
Tomate BE NL	1	1 ½ ☞	2
Joghurt (0,1 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml ☞	24 ml
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	438 kJ/105 kcal	3.768 kJ/901 kcal
Fett	6 g	52 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	24 g
Kohlenhydrate	6 g	51 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	6 g	52 g
Salz	1 g	2 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
1) Weizen 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER
DE: Deutschland ES: Spanien BE: Belgien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!