

Bifteki mit Hirtenkäse auf Orzotto

dazu Rüebli und Babyspinat

Family High Protein One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 869 kcal • Tag 2 kochen

29



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Hirtenkäse



Ajvar



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Orzo-Nudeln



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Rüebli



Babyspinat



gerebelter Oregano



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pouletbouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 Gemüseschäler und
1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Orzo-Nudeln 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
gerebelter Oregano	1 x 2 g	2 x 2 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. 620 g)
Brennwert	582 kJ/ 139 kcal	3634 kJ/ 869 kcal
Fett	6 g	37.7 g
– davon ges. Fettsäuren	2.5 g	15.8 g
Kohlenhydrate	12 g	74.6 g
– davon Zucker	1.7 g	10.4 g
Eiweiss	8.2 g	51.3 g
Salz	0.31 g	1.94 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!)



Für die Bifteki

Hirtenkäse in eine grosse Schüssel fein bröseln.

Hackfleisch, **Gewürzmischung „Hello Mezze“**, die Hälfte des **Oreganos**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und gut durchkneten. Aus der **Masse** 4 [8] ovale **Hacktätschli** formen.



Bifteki braten

In einer grossen Bratpfanne 1 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 Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



Währenddessen

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

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



Orzo braten

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

Ajvar, restlichen **Oregano**, **Orzo-Nudeln**, **Rüebli** und **Knoblauch** zugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten. Mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen. Abgedeckt für 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, gib *esslöffelweise 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 Bratpfanne geben.



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

