

Griechischer „Stifado“-Eintopf mit Rindshacktätschli Kartoffeln, Zucchini und Kapern-Topping

Kalorien im Blick **schnell** 25 – 35 Minuten • 533 kcal • Tag 2 kochen

22



Ofenkartoffel



Zucchini



Kapern



Rüebli



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Souffaki“



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Petersilie, glatt



HelloFresh Beef Gehacktes



Natürlicher
Geschmack

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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Rindsbouillonpulver*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Ofenkartoffel	2 x 175 g	4 x 175 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Panko-Mehl (15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 20 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 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. 560 g)
Brennwert	397 kJ/ 95 kcal	2230 kJ/ 533 kcal
Fett	3.7 g	20.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.1 g	0.6 g
Kohlenhydrate	8.9 g	49.9 g
– davon Zucker	2.1 g	11.8 g
Eiweiss	6.2 g	35 g
Salz	0.27 g	1.53 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: 15) Weizen

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



Für die Tätschli

Knoblauch schälen und klein hacken oder pressen.

In einer grossen Schüssel **Knoblauch** und **Rindsackfleisch**, Hälfte vom „Hello Souflaki“ und **Panko-Mehl** hinzufügen. Mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 8 [16] Tätschli formen.



Gemüse schmoren

Kartoffeln nach Belieben schälen und in 1.5 cm Stücke schneiden.

Zucchini längs halbieren, dann in 1 cm Halbmonde schneiden.

Rüebli nach Belieben schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Einen grossen Topf mit 300 ml [600 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver***, **Tomatenmark** und der Hälfte „Hello Souflaki“ zum Kochen bringen. **Kartoffeln** und **Rüebli** hineingeben und mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen.

Zugedeckt 12 Min. köcheln.

Währenddessen mit dem Rezept weitermachen.



Hacktätschli braten

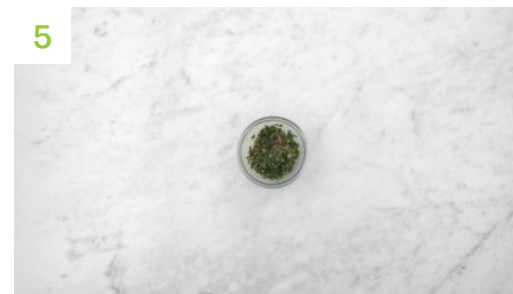
Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Tätschli darin ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis sie leicht bräunen.



Eintopf köcheln

Sobald die **Kartoffeln** 12 Min. gekocht haben, die **Hacktätschli** und **Zucchini** dazugeben und weitere 4 – 5 Min. mit Deckel bissfest köcheln.

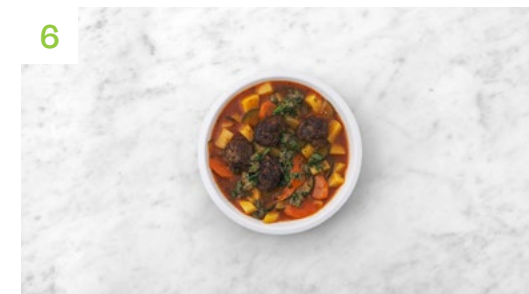


Topping vorbereiten

Währenddessen **Kapern** hacken.

Peterli fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Peterli** und **Kapern** mit 1 TL [2 TL] **Olivenöl*** vermengen.



Anrichten

Eintopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, in tiefen Tellern servieren und mit **Kapern-Topping** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

