

Bifteki! Griechische Hacktäschi mit Tomatensauce, Kartoffelecken und Salat

Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 3469 kj/829 kcal • Tag 2 kochen



-  Hirtenkäse
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Knoblauchzehe
-  Naturjoghurt
-  Salbei
-  stückige Tomaten
-  Salatherz (Romana)
-  Tomaten
-  Panko-Mehl
-  HelloFresh gemischtes Gehacktes



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben
 Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 grosse Schüsseln, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt 7	1 x 75 g	2 x 75 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko-Mehl 15	1 x 30 g	2 x 30 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes Olivenöl*, Zucker*, Weissweinessig* Salz*, Pfeffer*	1 x 250 g	1 x 500 g
	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. 1.000 g)
Brennwert	443 kj/106 kcal	3469 kj/829 kcal
Fett	5.00 g	39.14 g
- davon ges. Fettsäuren	2.07 g	16.21 g
Kohlenhydrate	7.49 g	58.68 g
- davon Zucker	1.93 g	15.13 g
Eiweiss	6.50 g	50.95 g
Salz	0.376 g	2.946 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) **15** Weizen.

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



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch** mit **Panko-Mehl**, der Hälfte des **Knoblauchs** und 2 EL [4 EL] **Wasser*** mischen.

Die Hälfte des **Hirtenkäses** mit den Händen zum **Hackfleisch** in die Schüssel **bröseln**, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und gut vermengen.



Bifteki backen

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

In einer kleinen Schüssel stückige **Tomaten** mit **Salbei** und dem restlichen **gehackten Knoblauch** mischen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tomatensauce über die **Hacktättschli** geben und diese für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Hacktättschli** durchgegart sind.



Bifteki formen

Aus der **Hackmasse** 6 [12] gleich grosse **Hacktättschli** formen und in eine Auflaufform setzen.

Kartoffeln in Spalten schneiden.

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



Für den Salat

Salatherz vierteln, Strunk entfernen, **Salatviertel** klein schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.

Tomatenspalten und **Salat** zum **Hirtenkäse** in die grosse Schüssel geben.

Naturjoghurt und 1 TL [2 TL] **Weissweinessig*** zum **Salat** geben und gut vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Kartoffeln

Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und für 25 – 30 Min. im Ofen goldbraun backen.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit jeweils 3 Bifteki, **Kartoffeln** und **Salat** auf Tellern verteilen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Bifteki! Greek Meatballs

with tomato sauce, potato wedges and salad

Family Lots of vegetables 40-50 minutes • 3.469 kj/829 kcal • Cook on day 2

3



-  Feta cheese
-  Mainly waxy potatoes
-  Garlic clove
-  Natural yoghurt
-  Sage
-  Chopped tomatoes
-  Romaine lettuce heart
-  Tomatoes
-  Panko breadcrumbs
-  HelloFresh Mixed Mince

 **Natürlicher Geschmack**
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand
Olive oil*, pepper*, salt*, sugar*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 2 large bowls, 1 small bowl and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sage	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x 30 g	2 x 30 g
HelloFresh Mixed Mince	1 x 250 g	1 x 500 g
Olive oil*, sugar*, white wine vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

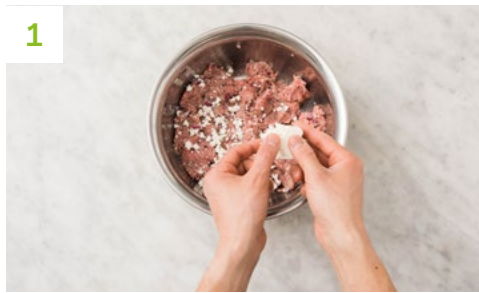
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	443 kJ/106 kcal	3.469 kJ/829 kcal
Fat	5.00 g	39.14 g
- incl. saturated fats	2.07 g	16.21 g
Carbohydrate	7.49 g	58.68 g
- incl. sugar	1.93 g	15.13 g
Protein	6.50 g	50.95 g
Salt	0.376 g	2.946 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Preparation

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel and finely chop the garlic.

In a large bowl, mix the beef mince with Panko breadcrumbs, half the garlic, and 2 tbsp. [4 tbsp.] water*.

Using your hands, crumble one half of the feta cheese into the bowl with the beef, season with salt* and pepper* and mix together well.



Bake the bifteki

Pluck leaves from sage and chop finely.

In a small bowl, mix the chopped tomatoes with sage and the rest of the chopped garlic.

Season with salt*, pepper* and sugar*.

Pour tomato sauce over the meatballs and bake in the oven for approx. 25 min. until the meatballs are fully cooked.



Make bifteki

From the meat mixture make 6 [12] meatballs of equal size and put them into an oven dish.

Cut the potatoes into wedges.

Cut the remaining feta cheese into 1 cm cubes and put into a second large bowl.



For the salad

Quarter lettuce heart, remove the stalk, then chop lettuce quarters into small pieces.

Halve the tomato, remove the stalk and cut tomato halves into wedges.

Put the tomato wedges and lettuce into the large bowl with the feta cheese.

Add natural yoghurt and 1 tsp. [2 tsp.] white wine vinegar* to the salad and mix together well.

Season with salt* and pepper*.



For the potatoes

Spread the potato wedges on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, season with salt* and pepper* and bake for 25-30 min. in the oven until golden brown.



Serve

At the end of the baking time, apportion 3 bifteki, potatoes and salad onto plates and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Bifteki ! Boulettes de viande à la grecque, sauce tomate, pommes de terre et salade

Famille Beaucoup de légumes 40 – 50 minutes • 3.469 kj/829 kcal • Cuisiner au 2e jour

3



Fromage en saumure



Pommes de terre
à chair ferme



Gousse d'ail



Yogourt nature



Sauge



Tomates en morceaux



Laitue romaine



Tomates



Farine panko



viande mélangée
HelloFresh



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile d'olive*, poivre*, sel*, sucre*, vinaigre de
vin blanc*.

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 2 grands saladiers, 1 petit bol et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pommes de terre à chair ferme	1 x 400 g	1 x 800 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko 15)	1 x 30 g	2 x 30 g
viande mélangée	1 x 250 g	1 x 500 g
HelloFresh	Détails dans le texte	
Huile d'olive*, sucre*, vinaigre de vin blanc*	selon les goûts	
Sel*, poivre*		

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

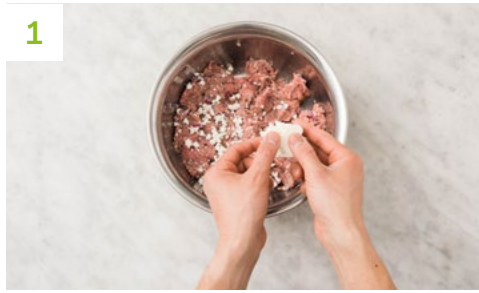
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	443 kJ/106 kcal	3.469 kJ/829 kcal
Lipides	5.00 g	39.14 g
- dont acides gras saturés	2.07 g	16.21 g
Glucides	7.49 g	58.68 g
- dont sucre	1.93 g	15.13 g
Protéines	6.50 g	50.95 g
Sel	0.376 g	2.946 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) **15)** blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Préparation

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Peler et hacher finement l'ail.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée avec le panko, la moitié de l'ail et 2 cs [4 cs] d'eau*.

Dans le saladier, émietter la moitié du fromage en saumure avec les mains dans la viande hachée, saler* et poivrer*, bien mélanger.



Faire cuire les boulettes

Arracher les feuilles de sauge et les hacher finement.

Dans un bol, mélanger les tomates en morceaux avec la sauge et le reste de l'ail haché.

Assaisonner avec du sel*, du poivre* et du sucre*.

Verser la sauce tomate sur les boulettes de viande et cuire au four env. 25 min jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites.



Former les boulettes

Former 6 [12] boulettes de même taille et les placer dans le moule à gratin.

Couper les pommes de terre en tranches.

Couper le reste du fromage en saumure en dés d'1 cm et mettre dans un deuxième saladier.



Pour la salade

Couper la laitue en quatre, enlever le pédoncule, couper les feuilles en petits morceaux.

Couper la tomate en deux, enlever la partie dure et couper en quartiers.

Ajouter les quartiers de tomate et la salade au fromage en saumure dans le grand saladier.

Ajouter le yogourt nature et 1 cc [2 cc] de vinaigre de vin blanc* à la salade et bien mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour les pommes de terre

Répartir les frites sur la plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, saler* et poivrer*, puis enfourner 25 à 30 min. jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Dresser

Une fois la cuisson finie, répartir 3 boulettes, des frites et de la salade sur chaque assiette et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

