

# Bifteki! Griechische Hacktäschi mit Tomatensauce, Kartoffelecken und Salat

Family High Protein 40 – 50 Minuten • 1909 kj/456 kcal • Tag 2 kochen



Hirtenkäse



vorw. festk. Kartoffeln



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Salbei



stückige Tomaten



Salatherz (Romana)



Rüebli



Panko-Mehl



HelloFresh gemischtes Gehäcktes



- 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 <b>7</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
vorw. festk. Kartoffeln	1 x 400 g	1 x 800 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Naturjoghurt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Salbei	1 x 10 g	2 x 10 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko-Mehl <b>15</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes Olivenöl*, Zucker*, Weissweinessig	1 x 250 g	1 x 500 g
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. 1.000 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	1909 kJ/456 kcal
Fett	1.96 g	12.43 g
- davon ges. Fettsäuren	0.83 g	5.26 g
Kohlenhydrate	9.59 g	60.78 g
- davon Zucker	2.69 g	17.05 g
Eiweiss	3.44 g	21.80 g
Salz	0.433 g	2.746 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 **Hacktätschli** geben und diese für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Hacktätschli** durchgegart sind.



## Bifteki formen

Aus der Hackmasse 6 [12] gleich grosse **Hacktätschli** 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.

**Rüebli** schälen und grob raspeln.

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

**Joghurt** und 1 TL [2 TL] **Essig\*** 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!

### Fehlende Zutat?

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



# Bifteki! Greek Meatballs

with tomato sauce, potato wedges and salad

Family High protein 40-50 minutes • 1.909 kj/456 kcal • Cook on day 2



Feta cheese



Mainly waxy potatoes



Garlic clove



Plain yoghurt



Sage



Chopped tomatoes



Romaine lettuce heart



Carrot



Panko breadcrumbs



HelloFresh mixed minced meat



- 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 <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Mainly waxy potatoes	1 x 400 g	1 x 800 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Plain yoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Sage	1 x 10 g	2 x 10 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko breadcrumbs	1 x 30 g	2 x 30 g
HelloFresh minced meat	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

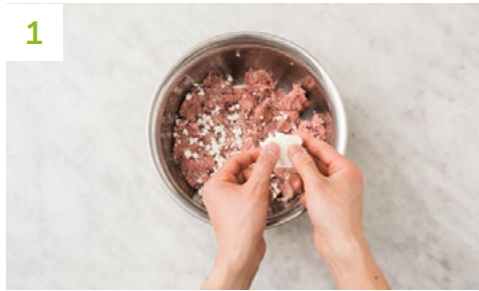
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	301 kJ/72 kcal	1.909 kJ/456 kcal
Fat	1.96 g	12.43 g
- incl. saturated fats	0.83 g	5.26 g
Carbohydrate	9.59 g	60.78 g
- incl. sugar	2.69 g	17.05 g
Protein	3.44 g	21.80 g
Salt	0.433 g	2.746 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 minced meat 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.



## Make bifteki

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

Cut the potatoes into wedges.

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



## 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.



## 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.



## For the salad

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

Peel and coarsely grate the **carrots**.

Put the carrots and lettuce into the large bowl with the **feta** cheese.

Add yoghurt and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\* to the salad and mix together well. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

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

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



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

Famille Hautement protéiné 40 – 50 minutes – 1.909 kj/456 kcal • Cuisiner le 2e jour

34



Fromage en saumure



Pommes de terre à chair ferme



Gousse d'ail



Yogourt nature



Sauge



Tomates en morceaux



Laitue romaine



Carottes



Panko



Viande hachée 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 sulfurisé, 2 saladiers, 1 bol, 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 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 <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Sauge	1 x 10 g	2 x 10 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Panko <b>15)</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Huile d'olive*, sucre*, vinaigre de vin blanc*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*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

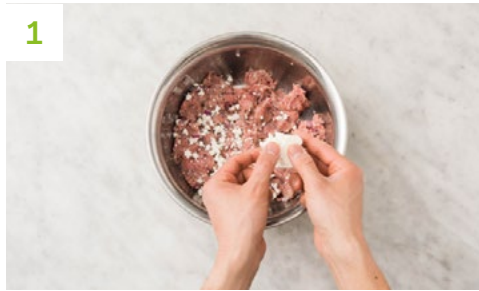
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	301 kJ/72 kcal	1.909 kJ/456 kcal
Lipides	1.96 g	12.43 g
- dont acides gras saturés	0.83 g	5.26 g
Glucides	9.59 g	60.78 g
- dont sucre	2.69 g	17.05 g
Protéines	3.44 g	21.80 g
Sel	0.433 g	2.746 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 **potatoes** en tranches.

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



## Pour la salade

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

Peler la **carotte** et la râper grossièrement.

Ajouter les **carottes** et la **salade** au **fromage** dans le saladier.

Ajouter le yogourt et 1 cc [2 cc] de vinaigre\* 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 !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

