



Bifteki mit Hirtenkäse auf Orzotto dazu Rüebli und Babyspinat

High Protein Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 3878 kj/927 kcal • Tag 2 kochen

30



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Hirtenkäse



Ajvar



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Orzo-Nudeln



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Rüebli



Babyspinat



geriebelter Oregano



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

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
geriebener Hartkäse 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
Pouletbouillonpulver*, Wasser*, Öl*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	596 kJ/143 kcal	3878 kJ/927 kcal
Fett	6.39 g	41.59 g
- davon ges. Fettsäuren	2.66 g	17.31 g
Kohlenhydrate	11.47 g	74.63 g
- davon Zucker	1.62 g	10.56 g
Eiweiss	8.52 g	55.44 g
Salz	0.368 g	2.396 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)** Schwefeldioxid 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

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

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.

Alles 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 Schluck für Schluck 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!

Fehlende Zutat?

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





Bifteki with feta cheese on orzotto

served with carrots and baby spinach

30

High protein Family One-pot dish 25-35 minutes • 3.878 kj/927 kcal • Cook on day 2



HelloFresh minced meat



Feta cheese



Ajvar



Onion



Garlic cloves



Grated hard cheese



Orzo noodles



"Hello Mezze" spice mix



Carrots



Baby spinach



Crushed oregano



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 measuring jug and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Orzo pasta 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x 4 g	2 x 4 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Crushed oregano	1 x 2 g	2 x 2 g
Chicken stock powder*, water*, oil*	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. 1.000 g)
Calories	596 kJ/143 kcal	3.878 kJ/927 kcal
Fat	6.39 g	41.59 g
- incl. saturated fats	2.66 g	17.31 g
Carbohydrate	11.47 g	74.63 g
- incl. sugar	1.62 g	10.56 g
Protein	8.52 g	55.44 g
Salt	0.368 g	2.396 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) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



For the bifteki

Finely crumble feta cheese into a large bowl. Add minced meat, "Hello Mezze" spice mix, half of the oregano, salt* and pepper* and knead together well. Form 4 [8] oval meatballs from the mixture.



Fry the bifteki

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* on medium heat and fry bifteki for 6-7 min. on each side until the meat is no longer pink inside. When cooked, remove bifteki from the frying pan and set aside.



In the meantime

Peel the onion and garlic. Finely chop the garlic. Halve onion and cut it into thin strips. Peel the carrots, halve them lengthways and cut into half moons about 1 cm wide.



Fry orzo

Reheat frying pan from step 2 and sauté onion strips for 1-2 min. Add ajvar, the remaining oregano, orzo noodles, carrots and garlic and fry everything for another 2-3 min. Deglaze everything with 400 ml [800 ml] water* and 4 g [8 g] chicken stock powder*. Cover and simmer for 10-12 min. on low heat, stirring occasionally. Tip: If the water evaporates too quickly, keep adding a little.



Refine orzo

When the orzo noodles are cooked, fold in baby spinach portion-by-portion until it breaks down a little. Stir in grated hard cheese and season with salt* and pepper*. Add bifteki to the frying pan for another 1-2 min. to warm up.



Serve

Apportion orzotto onto plates and arrange bifteki on top.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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





Boulettes avec du fromage en saumure sur Orzotto accompagnées de carottes et de pousses d'épinards

30

Hautement protéiné Famille Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 3878 kj/927 kcal • Cuisiner au 2e jour



Mélange de viande hachée HelloFresh



Fromage en saumure



Ajvar



Oignon



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure râpé



Pâtes Orzo



Mélange d'épices « Hello Mezze »



Carottes



Pousses d'épinards



Origan moulu



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 verre doseur et 1 bol

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Origan moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Bouillon de volaille en poudre*, eau*, huile*	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	596 kJ/143 kcal	3.878 kJ/927 kcal
Lipides	6.39 g	41.59 g
- dont acides gras saturés	2.66 g	17.31 g
Glucides	11.47 g	74.63 g
- dont sucre	1.62 g	10.56 g
Protéines	8.52 g	55.44 g
Sel	0.368 g	2.396 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) **8)** œufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



Pour les boulettes

Émietter finement le fromage en saumure dans un saladier. Ajouter la viande hachée, le mélange d'épices « Hello Mezzé », la moitié de l'origan, du sel* et du poivre* et bien pétrir. Former 4 [8] boulettes de viande hachée ovales à partir de ce mélange.



Faire cuire les boulettes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen et faire revenir les boulettes 6 à 7 min de chaque côté jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur. À la fin du temps de cuisson, retirer les boulettes de la poêle et les réserver.



Pendant ce temps

Éplucher l'oignon et l'ail. Hacher finement l'ail. Couper l'oignon en deux et l'émincer. Peler les carottes, les couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.



Faire revenir les pâtes Orzo

Chauffer à nouveau la poêle de l'étape 2 et y faire revenir les lamelles d'oignon 1 à 2 minutes. Ajouter l'ajvar, le reste de l'origan, les pâtes Orzo, les carottes et l'ail et faire revenir le tout encore 2 à 3 min. Déglacer le tout avec 400 ml [800 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*. Laisser mijoter 10 à 12 min. à feu doux en remuant de temps en temps. Astuce : si l'eau s'évapore trop vite, ajoutez en par petites quantités.



Affiner les pâtes Orzo

Lorsque les pâtes Orzo sont cuites, ajouter les pousses épinards par portions et les laisser réduire. Mélanger le fromage râpé et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Remettre les boulettes dans la poêle 1 à 2 min pour le réchauffer.



Dresser

Répartir l'orzotto dans des assiettes et disposer les boulettes dessus.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

