

# Bifteki mit Hirtenkäse auf Orzotto

dazu Karotten und Babyspinat

One-Pot-Gericht Family 25 – 35 Minuten • 3774 kJ/902 kcal • Tag 2 kochen

26



-  gemischtes Hackfleisch
-  Hirtenkäse
-  Ajvar
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  geriebener Hartkäse
-  Orzo-Nudeln
-  Gewürzmischung „Hello Mezze“
-  Hühnerbrühe
-  Karotte
-  Babyspinat
-  Oregano
-  Petersilie



Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischtes Hackfleisch	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Ajvar 11)	25 g	50 g	50 g
Zwiebel DE   NL   NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Orzo-Nudeln 1)	180 g	240 g	360 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Karotte DE   NL   ES   IL	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g

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. 660 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3774 kJ/902 kcal
Fett	6,42 g	42,00 g
- davon ges. Fettsäuren	2,75 g	17,99 g
Kohlenhydrate	11,48 g	75,14 g
- davon Zucker	1,65 g	10,82 g
Eiweiß	8,20 g	53,67 g
Salz	0,612 g	4,003 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:** 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 5) Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) 11) Schwefeldioxid oder Sulfite

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande

NZ: Neuseeland ES: Spanien IL: Israel

1



## Für die Bifteki

**Petersilie** fein hacken.

**Hirtenkäse** in eine große Schüssel fein bröseln.

Die Hälfte der **Petersilie**, **Hackfleisch**, **Gewürzmischung**, **Hello Mezze**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* dazugeben und gut durchkneten.

Aus der Masse 4 [6 | 8] ovale **Frikadellen** formen.

2



## Bifteki braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 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 Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3



## Währenddessen

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

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

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

4



## Orzo braten

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

**Ajvar**, gehackten **Oregano**, **Orzo-Nudeln**, **Karotten** und **Knoblauch** zugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten.

Alles mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser**\* und **Hühnerbrühpulver** 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.

5



## 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 Pfanne geben.

6



## Anrichten

**Orzotto** auf Teller verteilen, die **Bifteki** darauf anrichten. Alles mit der restlichen gehackten **Petersilie** garnieren.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

