

Bifteki - Griechische Hackfleischbällchen

body {font-family: sans-serif; font-size: 14px; line-height:1.4;} h2, h3 {font-weight: 500; line-height: 1.1; margin-top: 20px; margin-bottom: 10px} h2 {font-size: 24px} h3 {font-size: 14px} .recipe-details h2 {color: #d24400} .recipe-details h3 {color: #d24400} .recipe-ingredients p {margin: 0} .recipe-notes p {margin: 0} .recipe-photo {width: 250px; height: 250px; margin-top: 20px; object-fit: cover} .recipe-photos-div {width: 125px; height: 125px; margin-right: 5px; margin-bottom: 5px; display: inline-block} .recipe-photos {width: 100%; height: 100%; object-fit: contain}

Bifteki! Griechische Hackbällchen mit Tomatensoße, Kartoffelecken und Salat



Rezeptarten: Hauptgericht
Kategorien: Family, High Protein
Sammlungen: Hello Fresh
Quelle: Hello Fresh 14
Portionsgröße: 2 Portionen
Arbeitszeit: 40 Min.
Kochzeit:

Zutaten

100g Hirtenkäse
400g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
75g Joghurt
10g Petersilie/Salbei
1 pack stückige Tomaten
1 Salatherz (Romana)
1 Karotte
30g Panko-Mehl
250g gemischtes Hackfleisch
Olivenöl
Weißweinessig
Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. 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 [3 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.
2. Bifteki formen
Aus der **Hackmasse** 6 [9 | 12] gleich große **Fleischbällchen** 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.
3. Für die Kartoffeln
Die **Kartoffelspalten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und für 25-30 Min. im Ofen goldbraun backen.
4. 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.
Tomatensoße über die **Fleischbällchen** geben und diese für ca. 25 Min. im Ofen backen, bis die **Bällchen** durchgegart sind.
5. Für den Salat
Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.
Salatherz vierteln, Strunk entfernen, **Salatviertel** klein schneiden.
Karotte schälen und grob raspeln.
Petersilie, **Karotte** und **Salat** zum **Hirtenkäse** in die große Schüssel geben.
Joghurt und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig** zum **Salat** geben und gut vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
6. Anrichten
Nach Ende der Backzeit jeweils 3 **Bifteki**, **Kartoffeln** und **Salat** auf Tellern verteilen und genießen.

Notizen

Nährwertangaben

Menge pro Portion
Portionsgröße: 760g
Kalorien: 769
Fette gesamt: 37,02g
Gesättigte Fettsäuren: 15,47g

Kohlenhydrate gesamt: 60,76g

Zucker: 16,87g

Eiweiß: 44,6g

Fotos



From:

<https://wiki.eberproducts.com/> - **EBER-Wiki**

Permanent link:

<https://wiki.eberproducts.com/doku.php?id=rezeptsammlung:hellofresh:bifteki&rev=1671305696>

Last update: **2022/12/17 19:34**

