

# 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 **Kartoffelpalten** 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**

