

# One-Pot Orzotto mit Bifteki und Hirtenkäse dazu Karotten und Babyspinat

Family High Protein schnell 25 – 35 Minuten • 875 kcal • Tag 2 kochen

30



gemischte Hackfleischzubereitung



Orzo-Nudeln



Hirtenkäse



Karotte



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



Ajvar



Hartkäse ital. Art, gerieben



geriebter Oregano



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
Orzo-Nudeln <b>15</b> )	180 g	240 g	360 g
Hirtenkäse <b>7</b> )	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Ajvar <b>14</b> )	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8</b> )	20 g	40 g	40 g
geriebener Oregano	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 620 g)
Brennwert	587 kJ/140 kcal	3663 kJ/875 kcal
Fett	6,5 g	40,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	17,5 g
Kohlenhydrate	12,2 g	76,1 g
– davon Zucker	1,8 g	11,1 g
Eiweiß	8,1 g	50,3 g
Salz	0,74 g	4,59 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**) Schwefeldioxyde und Sulfite **15**) Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## 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 [6 | 8]** ovale **Frikadellen** formen.



## 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.



## Währenddessen

**Knoblauch** fein hacken.

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

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



## Orzo braten

Die Pfanne aus Schritt 2 erneut erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. anbraten.

**Ajvar**, restlichen **Oregano**, **Orzo-Nudeln**, **Karotten** und **Knoblauch** zugeben und alles weitere 2 – 3 Min. braten. 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 esstöffelweise 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 Pfanne geben.



## Anrichten

**Orzotto** auf Teller verteilen und die **Bifteki** darauf anrichten.

**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>

