

Griechischer „Stifado“-Eintopf mit Rinderhackbällchen Kartoffeln, Zucchini und Kapern-Topping

Kalorien im Blick **schnell** 25 – 35 Minuten • 533 kcal • Tag 2 kochen

19



Rinderhackfleischzubereitung



Ofenkartoffel



Zucchini



Kapern



Karotte



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Rinderbrühe



Petersilie, glatt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Kapern	35 g	70 g	70 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Panko-Mehl 15)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomatenmark	17,5 g**	35 g	35 g
Rinderbrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie, glatt	10 g	20 g	20 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. 540 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2229 kJ/533 kcal
Fett	4,4 g	23,4 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	9,9 g
Kohlenhydrate	9,4 g	50,7 g
– davon Zucker	2,4 g	12,8 g
Eiweiß	5,3 g	28,4 g
Salz	0,68 g	3,68 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: 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien

NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko IL: Israel



Für die Bällchen

Knoblauch schälen und klein hacken oder pressen.

In einer großen Schüssel **Knoblauch** und **Rinderhackfleisch**, Hälfte vom „Hello Souflaki“ und **Panko-Mehl** hinzufügen. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und gut vermischen.

Aus dieser **Mischung** 8 [12 | 16] **Bällchen** formen.



Eintopf köcheln

Sobald die **Kartoffeln** 12 Min. gekocht haben, die **Hackbällchen** und **Zucchini** dazugeben und weitere 4 – 5 Min. mit Deckel bissfest köcheln.



Gemüse schmoren

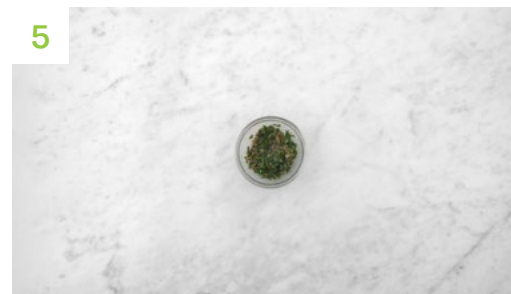
Kartoffeln nach Belieben schälen und in 1,5 cm Stücke schneiden.

Zucchini längs halbieren, dann in 1 cm Halbmonde schneiden.

Karotten nach Belieben schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

Einen großen Topf mit 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe**, **Tomatenmark** und der Hälfte „Hello Souflaki“ zum Kochen bringen. **Kartoffeln** und **Karotten** hineingeben und mit 0,5 TL [1 TL | 1 TL] **Salz*** würzen. Zugedeckt 12 Min. köcheln.

Währenddessen mit dem Rezept weitermachen.



Topping vorbereiten

Währenddessen **Kapern** hacken.

Petersilie fein hacken.

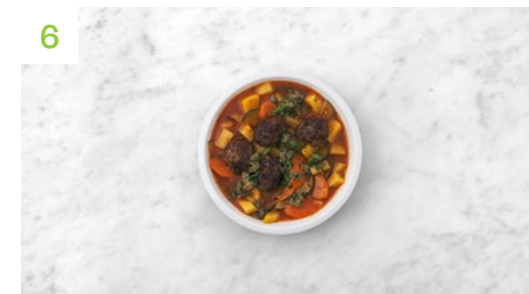
In einer kleinen Schüssel **Petersilie** und **Kapern** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl*** vermengen.



Hackbällchen braten

Eine große Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen.

Bällchen darin ohne Fettzugabe 3 – 4 Min. rundum anbraten, bis sie leicht bräunen.



Anrichten

Eintopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, in tiefen Tellern servieren und mit **Kapern-Topping** bestreuen.

Καλή όρεξη! ("Guten Appetit" auf Griechisch)

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>

