

# Greek Style Kofta mit Bio-Rinderhack im Fladenbrot mit Kartoffelspalten, Zaziki & Hirtenkäse

35 – 45 Minuten • 1312 kcal • Tag 2 kochen



-  Bio Rinderhackfleischzubereitung
-  Hirtenkäse
-  Ofenkartoffel
-  Naan-Brot
-  Tomate (Roma)
-  kleine Salatgurke
-  Salat Herz (Romana)
-  Knoblauchzehe
-  Minze
-  Petersilie
-  Sahnejoghurt, Bio
-  Semmelbrösel
-  Gewürzmischung „Hello Souflaki“



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Weißweinessig\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	3	4	6
Naan-Brot <b>7) 13)</b>	2	3**	4
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	2	3	4
kleine Salatgurke	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	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. 910 g)
Brennwert	605 kJ/145 kcal	5491 kJ/1312 kcal
Fett	6,9 g	62,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	11,3 g
Kohlenhydrate	13,6 g	123,4 g
– davon Zucker	1,6 g	14,1 g
Eiweiß	6,7 g	61,1 g
Salz	0,41 g	3,71 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) **13)** Glutenhaltiges Getreide **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 **MA:** Marokko **ES:** Spanien



## Für die Pommes

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Kartoffeln** halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

**Kartoffeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



## Zaziki machen

In einer zweiten großen Schüssel **Salat**, **Tomatenwürfel**, **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In eine kleine Schüssel restlichen **Knoblauch** pressen.

**Sahnejoghurt** und **Gurkenwürfel** dazugeben und vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



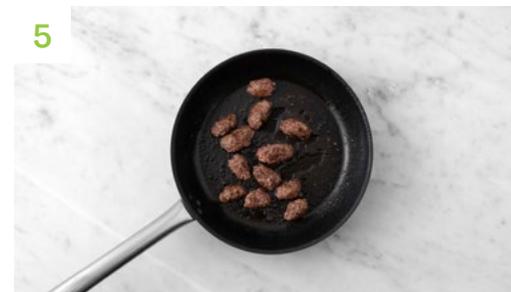
## Gemüse schneiden

**Romanasalat** in feine Streifen schneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Gurke** längs halbieren und grob würfeln.

**Petersilien** und **Minzblätter** zusammen grob hacken.



## Kofta braten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Koftas** darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen **Hirtenkäse** über die **Pommes** bröseln und 5 Min. im Ofen gratinieren lassen.

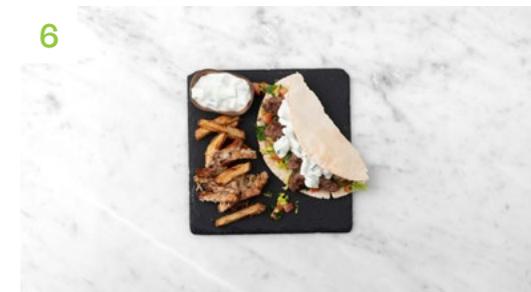


## Kofta formen

In eine große Schüssel die Hälfte vom **Knoblauch** pressen.

**Hackfleisch**, „**Hello Souflaki**“, Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Semmelbrösel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und vermengen.

Aus der **Masse** 12 [18 | 24] längliche **Bällchen** formen.



## Anrichten

**Naan-Brote** mit ein wenig **Wasser\*** besprenkeln und 1 – 2 Min. im Ofen erhitzen.

**Naan-Brote** auf einer Hälfte mit einem Viertel des **Salats** und **Koftas** belegen und mit etwas **Zaziki** toppen.

**Brote** zusammenklappen und mit **Pommes** und restlichem **Zaziki** auf Teller verteilen.

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>

