

MERKUR<sup>e</sup>  
Versicherung



## Griechische Kftedes

mit mediterranem Gemüse und Orzo



30-40min



4 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Fillipou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Die griechische Küche hat einiges zu bieten: Kftedes sind Faschierte Laibchen nach griechische Art und gehören genauso zur Landesküche wie Gyros, Moussaka und Tsatsiki. Getrockneter Majoran sorgt für ein mediterranes Aroma, dazu gibt es kleine griechische Orzonudeln mit frischem Gemüse...

## Was du von uns bekommst

- Joghurt 3,6% <sup>7</sup>
- getrockneter Majoran
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- Tomaten
- Zucchini
- Semmelbrösel <sup>1</sup>
- Knoblauchzehe
- Tomatenmark
- Zwiebel
- Rinderfaschiertes
- frische Petersilie
- Orzo <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier <sup>3</sup>
- Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 1040.0kcal, Fett 39.6g, Eiweiß 53.1g, Kohlenhydrate 113.5g



### 1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 150°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit 2TL Salz und Wasser für **Orzo** zum Kochen bringen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Zucchini** in 1,5 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** grob würfeln. **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. **Käse** fein reiben.



### 4. Bällchen anbraten

2EL Öl in der großen Pfanne erhitzen. Die **Bällchen** darin rundherum bräunlich anbraten, dann auf ein mit Alufolie bedecktes Backblech geben und ca. 10Min. im Rohr fertig garen. 1TL Olivenöl erneut in der Pfanne erwärmen. **Zucchini** zugeben und ca. 3-5Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis es anfängt ein wenig Farbe zu bekommen.



### 2. Orzo kochen

2EL Öl in einer großen Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** zugeben und 2-3Min. glasig anschwitzen. **Knoblauch** und **Majoran** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Pfanne von der Hitze nehmen, kurz abkühlen lassen. **Orzo** ca. 4-6Min. in dem kochenden Wasser bissfest (aber noch al dente) garen, dann absieben und mit kaltem Wasser abschrecken.



### 5. Orzo fertigstellen

**Tomaten** und **Tomatenmark** zugeben und ca. 3 weitere Min. mitbraten. **Orzo**, 300ml Wasser und 2EL Butter zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze etwas reduzieren und ca. 3-5 Min. einkochen lassen. Den **Käse** einrühren (die Konsistenz sollte so ähnlich wie Risotto sein). Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Fleisch würzen

**Faschiertes** mit zwei Eiern, der **Hälfte** der **Petersilie**, der abgekühlten **Zwiebel-Knoblauch Mischung**, 1EL Olivenöl und 4EL **Semmelbröseln** gründlich vermengen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und aus dem **Faschierten** mit feuchten Händen walnussgroße **Bällchen** rollen.



### 6. Anrichten

**Orzo** in einen tiefen Teller geben, die **Keftedes** darauf anrichten, einen EL **Joghurt** darauf setzen, mit der verbliebenen **Petersilie** garnieren und sofort servieren.