



Bifteki mit Fetafüllung

dazu Reis mit Tomaten-Oliven-Pesto und Salat



ca. 25min



3-4 Personen

Ist die Sehnsucht groß nach Griechenland? Jaaaaaa! Wir schaffen kulinarische Abhilfe: Es gibt Rinderhackbällchen mit cremiger Fetafüllung und den typischen Salat aus Gurke, Tomate und Zwiebel, aromatisiert mit frischem Dill. Dazu servierst du Reis, der raffiniert mit einem Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven fein gemacht wird. Sind wir jetzt alle glücklich? Jaaaaaa!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Dill
- 100g Feta ⁷
- 500g Rinderhackfleisch
- 300g Basmatireis
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 3 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 880kcal, Fett 49.0g, Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 37.4g



1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen, die **andere Hälfte** in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



4. Reis kochen

Den **Reis**, das **Pesto**, die **Gewürzmischung** und 600ml warmes Wasser in die Pfanne geben. Aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** fast gar ist.



2. Bifteki vorbereiten

Den **Feta** jeweils in **4 gleich große Stücke** schneiden. Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, der **1/2 des Dills** und je 1/2TL Salz und Pfeffer gut verkneten, in **8 gleich große Portionen** teilen und zu ca. 1cm dicken **Frikadellen** formen. Jede **Frikadelle** mit **1 Stück Feta** füllen und die **Fleischränder** sorgfältig darüber verschließen.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit den **Zwiebelstreifen**, ca. **3/4 des restlichen Dills**, 2EL Olivenöl und 2EL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Zucker abschmecken.



3. Bifteki braten

Die **Bifteki** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. **Vorsicht**, die **Bifteki** fallen leicht auseinander.



6. Gericht fertigstellen

Wenn der **Reis** fast gar ist, die **Bifteki samt Bratensauce** mit in die Pfanne geben und abgedeckt weitere 5-7Min. köcheln lassen, bis der **Reis** und die **Bifteki** gar sind. Den **Reis** und die **Bifteki** mit dem **Salat** anrichten, mit dem **übrigen Dill** garnieren und servieren.