



Bifteki mit Fetafüllung

dazu Reis mit Tomaten-Oliven-Pesto und Salat



ca. 25min



2 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!

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Dill
- 100g Feta ⁷
- 250g Rinderhackfleisch
- 150g Basmatireis
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Minigurke
- 1 Tomate

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 972kcal, Fett 55.9g,
Kohlenhydrate 75.9g, Eiweiß 40.5g



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.



Den **Reis**, das **Pesto**, die **Gewürzmischung** und 300ml warmes Wasser in die Pfanne geben. Aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** fast gar ist.



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



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**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Zucker abschmecken.



Die **Bifteki** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



Wenn der **Reis** fast gar ist, die **Bifteki samt Bratensaft** 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.