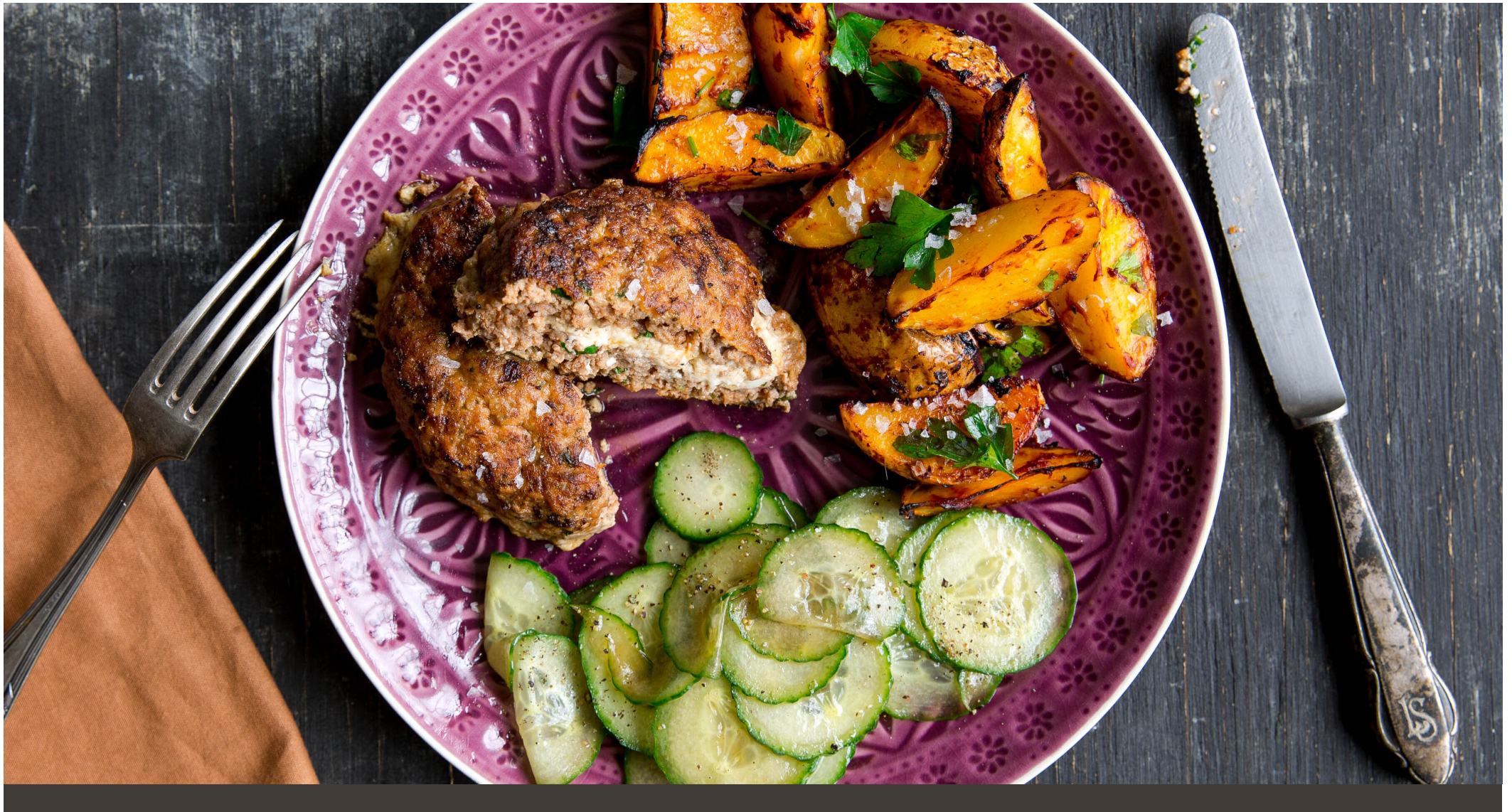




Bifteki mit Fetafüllung

dazu Ofenkartoffeln und Gurkensalat



30-40min



3-4 Personen

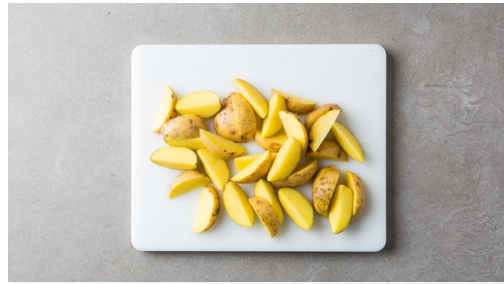
Wir bringen euch mit diesem griechischen Klassiker direkt ans Mittelmeer: Die herzhaften Frikadellen aus saftigem Rinderhack und frischer Petersilie werden mit Feta gefüllt. Dazu gibt es mit Tomate verfeinerte Ofenkartoffeln und Gurkensalat. Der Name Bifteki leitet sich übrigens vom englischen „beef steak“ ab. Guten Appetit - oder wie die Griechen sagen: Kalí órexí!

- 2 Packungen festkochende Kartoffeln
- 2 Dosen Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 200g Feta ⁷
- 2 Gurken

- 1 Ei ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Energie 954kcal, Fett 64.8g,
Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 40.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 2cm breite Spalten schneiden oder der Länge nach vierteln.



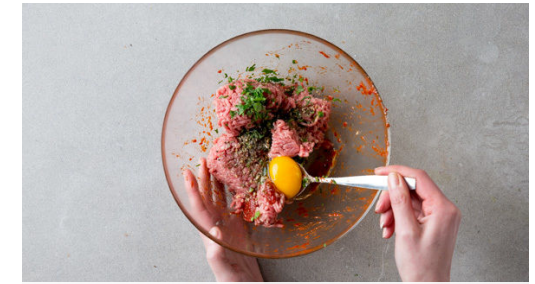
Die **Hackfleischmasse** in **4 gleich große Portionen** teilen. Jede Portion ca. 1 cm dick ausbreiten und den **Feta** gleichmäßig in die Mitte krümeln. Die **Fleischränder** sorgfältig über dem **Käse** verschließen.



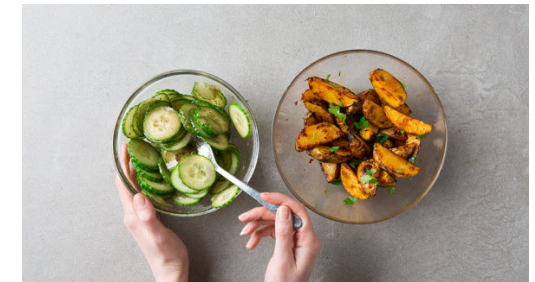
Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl, der **1/2 des Tomatenmarks** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



Die **Bifteki** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. anbraten. Anschließend salzen und pfeffern, zwischen die **Kartoffeln** auf das Backblech geben und ca. 10Min. im Ofen zu Ende garen.



Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **1/2 der Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **fein gehackten Petersilie**, dem **restlichen Tomatenmark**, der **Gewürzmischung**, 1 Ei sowie Salz und Pfeffer gut verkneten. Die **restliche Petersilie samt Stängeln** grob hacken.



Die **Gurken** in feine Scheiben schneiden. Aus 4EL Olivenöl, 3-4EL Essig, 1TL Salz und 2 Prisen Zucker ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurken** vermengen. Die **restliche Petersilie** unter die **Kartoffeln** mischen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bifteki** mit den **Kartoffeln** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.