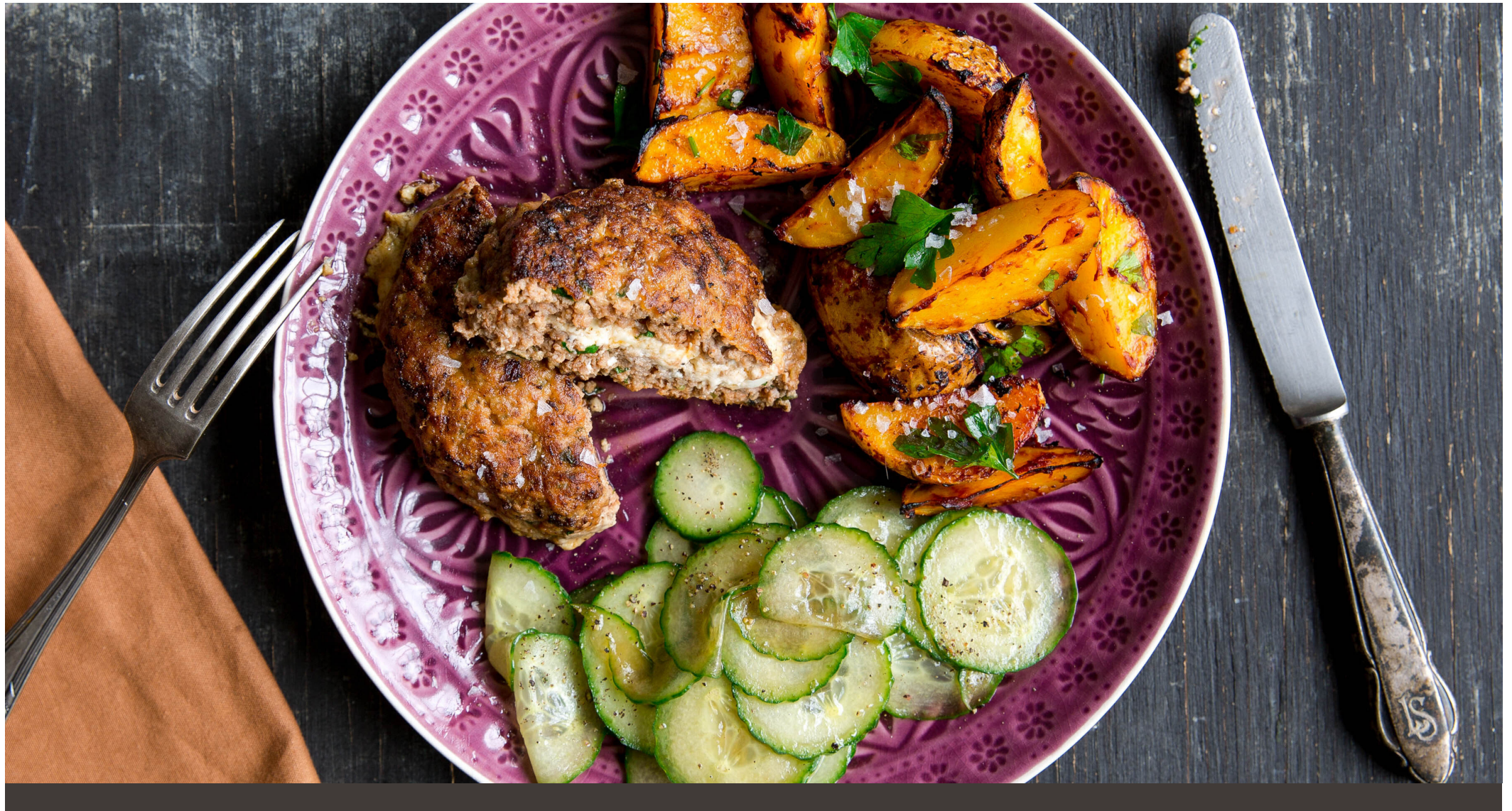




## Bio-Bifteki mit Fetafüllung

dazu Ofenkartoffeln und Gurkensalat



30-40min



3-4 Personen

Wir bringen euch mit diesem griechischen Klassiker direkt ans Mittelmeer: Die herzhaften Frikadellen aus saftigem Bio-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 órexi!



## Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 100g Feta<sup>2</sup>
- 2 große Gurken

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

### Kochtipp

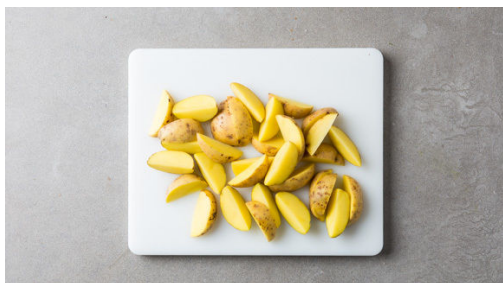
Wer kein Ei hat, kann auch 2EL Mehl verwenden.

### Allergene

Eier (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 885kcal, Fett 56.9g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 36.8g



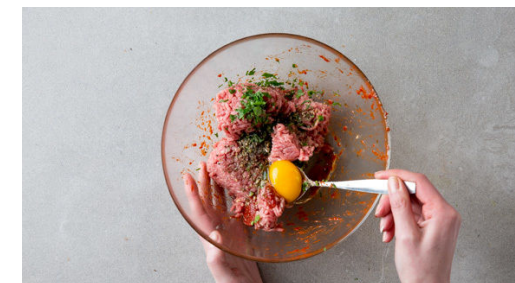
### 1. Kartoffeln schneiden

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



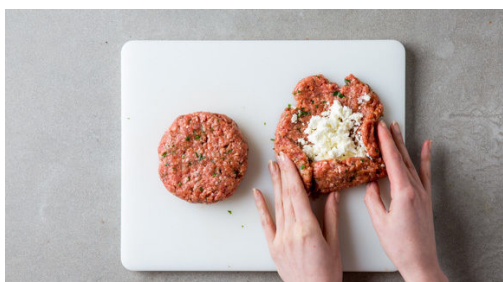
### 2. Kartoffeln backen

Die **Kartoffeln** mit 2EL Olivenöl, der **½ des Tomatenmarks** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



### 3. Hackfleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln. Die **½ 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.



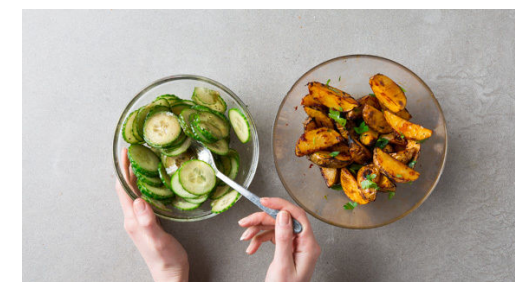
### 4. Bifteki formen

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



### 5. Bifteki braten

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.



### 6. Salat zubereiten

Die **Gurken** in feine Scheiben schneiden. Aus 4EL Olivenöl, 3EL Essig, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise 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.