



V2: Bio-Bifteki mit Fetafüllung

dazu Ofenkartoffeln und Gurkensalat



30-40min



2 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!

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 50g Feta ⁷
- 1 große Gurke

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Energie 907kcal, Fett 59.8g,
Kohlenhydrate 52.9g, Eiweiß 38.6g



4. Bifteki formen

2. Kartoffeln backen

5. Bifteki braten

3. Hackfleisch vorbereiten

6. Salat zubereiten

Die **Gurke** in feine Scheiben schneiden. Aus 2EL Olivenöl, 1½EL Essig, ½TL Salz und 1 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.