



Bifteki mit Putenhack und Fetafüllung

dazu Ofenkartoffeln und Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Wir bringen euch mit diesem griechischen Klassiker direkt ans Mittelmeer: Die herzhaften Frikadellen aus magerem Putenhack 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!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 250g Putenhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 50g Feta ²
- 1 große Gurke

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

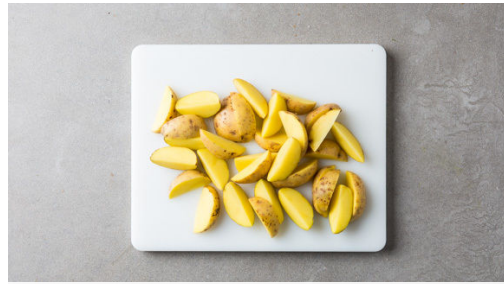
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 857kcal, Fett 53.0g,
Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 37.5g



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



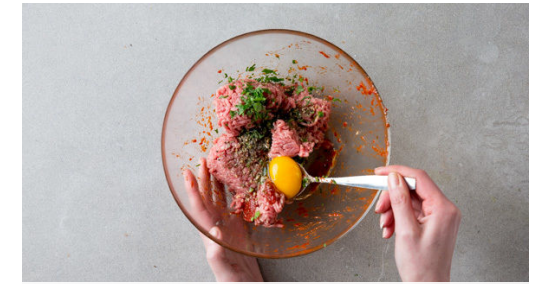
Die **Hackfleischmasse** in **2 gleich große Portionen** teilen. Jede Portion ca. 1cm dick ausbreiten und den **Feta** gleichmäßig in die Mitte krümeln. Die **Fleischränder** sorgfältig über dem **Käse** verschließen.



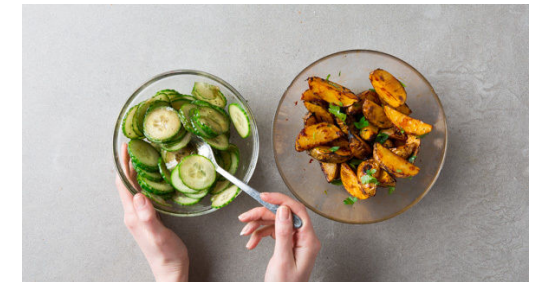
Die **Kartoffeln** mit 1EL Olivenöl, der **½ des Tomatenmarks** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20-25Min. im Ofen backen.



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



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.