



Bifteki vom Bio-Rind mit Fetafüllung

dazu Reis mit Tomaten-Oliven-Pesto und Salat



ca. 25min



4 Portionen

Ist die Sehnsucht groß nach Griechenland? Jaaaaaa! Wir schaffen kulinarische Abhilfe: Es gibt Bio-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!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Dill
- 100g Feta ¹
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 300g Bio-Basmatireis
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Gurken
- 2 Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 36.7g



1. Zwiebel schneiden

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.



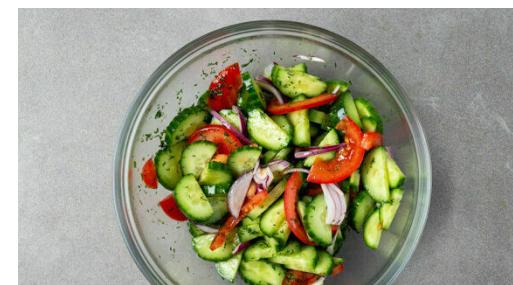
4. Reis kochen

Den **Reis**, das **Pesto**, die **Gewürzmischung** und 600ml warmes Wasser in die Pfanne geben. Aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** fast gar ist.



2. Bifteki vorbereiten

Den **Feta** jeweils in **4 gleich große Stücke** schneiden. Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, der **½ des Dills** und je **½TL Salz** und **Pfeffer** gut verkneten, dann in **8 gleich große Portionen** teilen und zu ca. 1cm dicken **Frikadellen** formen. Jede **Frikadelle** mit **1 Stück Feta** füllen und die **Fleischränder** sorgfältig darüber verschließen.



5. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit den **Zwiebelstreifen**, ca. **¾ des restlichen Dills**, 2EL Olivenöl und 2EL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Zucker abschmecken.



3. Bifteki braten

Die **Bifteki** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. braten, bis die **Bifteki** goldbraun sind. Sie sollen noch nicht durchgaren. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt beiseitestellen. **Vorsicht**, die **Bifteki** fallen leicht auseinander.



6. Gericht fertigstellen

Wenn der **Reis** fast gar ist, die **Bifteki** **samt Bratensaft** mit in die Pfanne geben und abgedeckt weitere ca. 5Min. köcheln lassen, bis der **Reis** und die **Bifteki** gar sind. Den **Reis** und die **Bifteki** mit dem **Salat** anrichten und mit dem **übrigen Dill** garniert servieren.