



Bifteki vom Bio-Rind mit Fetafüllung

dazu Reis mit Tomaten-Oliven-Pesto und Salat



ca. 25min



2 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
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Dill
- 50g Feta¹
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Tomate

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße 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 870kcal, Fett 46.9g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 37.8g



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.



2. Bifteki vorbereiten

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



3. Bifteki braten

Die **Bifteki** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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.



4. Reis kochen

Den **Reis**, das **Pesto**, die **½ der Gewürzmischung** und 300ml warmes Wasser in die Pfanne geben. Aufkochen lassen, dann abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** fast gar ist.



5. Salat zubereiten

Inzwischen die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Gurken** und die **Tomaten** mit den **Zwiebelstreifen**, ca. **¾ des restlichen Dills**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig vermengen und den **Salat** mit Salz und Zucker abschmecken.



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.