



Bifteki vom Bio-Rind mit Fetafüllung

und tomatigen Ofenkartoffeln



30-40min



4 Portionen

Mit diesem Klassiker aus der griechischen Küche überbrückst du locker die Zeit bis zum nächsten Urlaub! Das saftige Hacksteak aus bestem Bio-Rinderhackfleisch wird mit cremig-herzhaftem Feta gefüllt. Dazu gibt es knusprige Ofenkartoffeln, die mit Tomatenmark verfeinert werden. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 3 Knoblauchzehen
- 20g Petersilie
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 100g Feta²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 48.7g, Eiweiß 34.1g



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 würzen

Die **Kartoffeln** mit der **½ des Tomatenmarks**, 2EL Olivenöl, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15–20Min. im Ofen backen.



3. Hackfleisch vorbereiten

Inzwischen den **Knoblauch** schälen und sehr fein wüfeln. Die **Petersilienblätter** abzupfen und die Hälfte der **Petersilienblätter** grob, die **übrigen Petersilienblätter** fein hacken. Das **Hackfleisch** mit der **Gewürzmischung**, dem **restlichen Tomatenmark**, dem **Knoblauch**, der **fein gehackten Petersilie**, 1 Ei sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut vermischen.



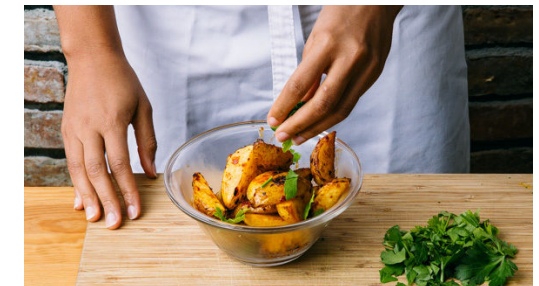
4. Bifteki füllen

Das **Hackfleisch** in **4 gleich große Portionen** teilen und zu ca. 1cm dicken **Frikadellen** formen. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln und mittig auf dem **Fleisch** verteilen. 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. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer bestreuen, zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und in ca. 10Min. im Ofen fertig garen.



6. Salat mischen

Die **Kartoffeln** mit der **restlichen Petersilie** vermischen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit den **Bifteki** anrichten und servieren.