



## 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 Feta<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>1</sup>
- 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 wüfn. 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.