



# Bifteki mit Knoblauchsauce

Leichtes griechisches gebratenes gefülltes Hackfleisch.  
Dazu ein Fladenbrot und Salat.

## Zutaten

Menge	Zutat
250 g	Tatar (Rinderhack)
2 Stk	Knoblauchzehen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprika rot scharf gemahlen
0.25 TL	Oregano
0.5 Bund	Petersilie
1	Ei
60 g	Schafskäse (Feta light)
125 g	Joghurt fettarm
75 g	Topfen mager (Speisequark)
8 TL	Mayonnaise fettarm
1 TL	Senf Estragon
6 Stk	Tomaten
2 Stk	Zwiebeln
2 EL	Essig Balsamico hell
6 TL	Gemüsebrühe
1 Stk	Fladen Brot
1 EL	Olivenöl

## Zubereitung

Personen : 2

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
----------	---------	--------------

**Masse (20 Minuten)**



Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	1.	250 g Tatar (Rinderhack) in eine Schüssel geben. 1 Stk Knoblauchzehe schälen, pressen oder fein hacken und dazu geben. 1 Prise Salz 1 Prise Pfeffer 1 Prise Paprika rot scharf gemahlen 0.25 TL Oregano 0.5 Bund Petersilie (fein gehackt) und 1 Ei ebenfalls dazu geben und alle gut vermischen. Aus der Masse 10 ovale Fladen formen. Darauf jeweils 1 bis 2 kleine Stückchen vom 60 g Schafskäse (Feta light) legen und mit der Masse ummanteln und zu einem flachen Laibchen formen.
<b>Sauce (10 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	2.	1 Stk Knoblauchzehe schälen und pressen oder fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. 125 g Joghurt fettarm 75 g Topfen mager (Speisequark) 8 TL Mayonnaise fettarm 1 TL Senf Estragon und 1 EL Petersilie verrühren und mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen
<b>Salat (10 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	3.	6 Stk Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. 2 Stk Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden und dazu geben. Mit 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. In einer weiteren kleinen Schüssel 2 EL Essig Balsamico hell 6 TL Gemüsebrühe und 1 EL Petersilie vermischen und über den Salat geben und etwas einwirken lassen.
<b>Bifteki (10 Minuten)</b>		
<input type="checkbox"/>	4.	Die 'Bifteki' nun entweder in der Pfanne mit 1 EL Olivenöl rund 10 Minuten durch braten oder grillen.

## Tipp

Zum Füllen entweder Feta oder Schafskäse und eventuell Tomaten.



Das Hackfleisch kann auch im Backrohr bei 200°C gebacken werden.

Hauptspeisen

Light

Alkohol

Besuch

- **Schwierigkeit**  
Leicht
- **Zeitkategorie**
- **Bewertung**  
Keine Bewertung
- **Zeit**  
50 Minuten
- **Nährwert**
- **Preiskategorie**
- **Punkte**  
0