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)
☐
1.

250 g 250Tatar (Rinderhack) in eine Schüssel geben.
1 Stk 1Knoblauchzehe schälen, pressen oder fein hacken und dazu geben.
1 Prise 1Salz
1 Prise 1Pfeffer
1 Prise 1Paprika rot scharf gemahlen
0.25 TL 0.25Oregano
0.5 Bund 0.5Petersilie (fein gehackt) und
1 1Ei ebenfalls dazu geben und alle gut vermischen. Aus der Masse 10 ovale Fladen formen. Darauf jeweils 1 bis 2 kleine Stückchen vom
60 g 60Schafskäse (Feta light) legen und mit der Masse ummanteln und zu einem flachen Laibchen formen.

Sauce (10 Minuten)
☐
2.

1 Stk 1Knoblauchzehe schälen und pressen oder fein hacken und in eine kleine Schüssel geben.
125 g 125Joghurt fettarm
75 g 75Topfen mager (Speisequark)
8 TL 8Mayonnaise fettarm
1 TL 1Senf Estragon und
1 EL 1Petersilie verrühren und mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer würzen

Salat (10 Minuten)
☐
3.

6 Stk 6Tomaten waschen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2 Stk 2Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden und dazu geben. Mit
1 Prise 1Salz und
1 Prise 1Pfeffer würzen. In einer weiteren kleinen Schüssel
2 EL 2Essig Balsamico hell
6 TL 6Gemüsebrühe und

1 EL 1Petersilie vermischen und über den Salat geben und etwas einwirken lassen.

Bifteki (10 Minuten)
☐
4.

Die 'Bifteki' nun entweder in der Pfanne mit
1 EL 1Olivenöl 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
- Drucken
- PDF

- **Schwierigkeit**

  Leicht

- **Bewertung**

  Keine Bewertung

- **Zeitkategorie**

- **Zeit**

  50 Minuten

- **Nährwert**

- **Preiskategorie**

- **Punkte**

  0

Zurück zur Liste