



Bifteki

Griechisches gebratenes gefülltes Hackfleisch.

Dazu Tzatziki, Reis, Gemüse, [Ajvar](#), Pommes oder einfach nur Joghurt.

Vielleicht mit einer [Metaxa Sauce](#).

Zutaten

Menge	Zutat
Hackfleisch	
500 g	Rinder Faschiertes
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Ei
100 g	Joghurt natur
1 TL	Thymian
1 TL	Oregano
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Semmelbrösel
1 EL	Petersilie
1 TL	Gyros Gewürz
100 ml	Olivenöl
Füllung	
100 g	Feta (Käse)
1	Tomate

Zubereitung

Personen : 2

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

Masse (15 Minuten)

Erledigt	Zutaten	Beschreibung
<input type="checkbox"/>	1.	<p>1 Zwiebel schälen und fein hacken und zusammen mit 500 g Rinder Faschiertes in eine große Schüssel geben. Weiters folgendes dazu geben</p> <p>2 Knoblauchzehen (gepresst)</p> <p>1 Ei</p> <p>100 g Joghurt natur</p> <p>1 TL Thymian</p> <p>1 TL Oregano</p> <p>1 Prise Salz</p> <p>1 Prise Pfeffer</p> <p>2 EL Semmelbrösel und</p> <p>1 EL Petersilie Alles nun am besten mit den Händen gut durchkneten und 20 Minuten rasten lassen.</p>

Füllung (10 Minuten)

<input type="checkbox"/>	2.	<p>100 g Feta (Käse) in dünne Streifen schneiden und 1 Tomate in dünne Scheiben schneiden. Die Hackfleisch-Masse nun in 5 gleiche Portionen teilen und mit der Hand flachdrücken. Nun mit dem Käse und den Tomaten füllen und das Hackfleisch rundherum schließen.</p>
--------------------------	----	--

Backen (15 Minuten)

<input type="checkbox"/>	3.	<p>Die fertigen Hackfleisch-Stücke nun in einer Pfanne mit 200 ml Olivenöl auf mittlerer Hitze beidseitig braten.</p>
--------------------------	----	---

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**

Mittel

- **Zeitkategorie**

- **Nährwert**

- **Punkte**

0

- **Bewertung**

Keine Bewertung

- **Zeit**

40 Minuten

- **Preiskategorie**