

Bifteki für 4 Personen



Zubereitungszeit ca. 30 Min.

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 1 Ei
- 5 EL Paniermehl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Gyrosgewürz
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Olivenöl (ich benutze das aus Astiraki)
- 120 g Feta
- 1/2 TL Paprikapulver

Für die Tomaten-Reisnudeln:

- 250 g Reisnudeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 80 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Gyrosgewürz
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Tomate

Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Feta auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken. 1 Knoblauchzehe schälen, ganz klein hacken, mit dem halben TL Paprikapulver und 1 EL Öl zu dem Feta geben und gut vermengen. Die Masse in 8 Stücke teilen.

Für die Bifteki die Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin kurz anschwitzen. Hackfleisch, Ei, Paniermehl, Petersilie, Gyrosgewürz, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer und die abgekühlten Gemüsewürfel gut vermengen. Den Teig in 8 gleich-große Teile teilen. Jedes Teil zu einem flachen Fladen drücken und ein Stück Feta hineinlegen. Feta gut mit der Hackmasse ummanteln.

3 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen, die Bifteki darin ringsherum anbraten. Pfanne mit den Bifteki in den Backofen stellen und ca. 15 Minuten darin fertig garen lassen.

Für die Nudeln die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, gehacktes Gemüse darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten lassen. Milch, Gyrosgewürz, etwas Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und unter Rühren kurz köcheln lassen. Die Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden.

Reisnudeln im kochenden Salzwasser nach Anleitung abkochen, in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.

Nudeln und Tomatenwürfel zu der Soße geben und miteinander vermengen.

Fertige Bifteki mit den Tomaten-Nudeln auf Tellern anrichten. Evtl. mit Tomatenscheiben und Peperoni garnieren.

Tipp:

Dazu schmeckt sehr gut Tzatziki!

Rezept von Christine Heise aus Fredenbeck