

Mit Feta gefüllte Bifteki und griechischer Tomatenreis



Zutaten für vier Personen:

500 g Hackfleisch
2 Toastbrote
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Ei
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL fein gehackte Petersilie
1 TL Oregano
Kreuzkümmel (optional)
60-80 g Fetakäse
1-2 EL Olivenöl
8 EL Tsatsiki
griechischer Tomatenreis:
250 g Langkornreis
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
400 ml gehackte Tomaten
600 ml Wasser
1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten.

2. Hackfleisch in eine Rührschüssel geben. Toastbrot in Wasser kurz einweichen, gut ausdrücken und fein zerrupfen. Mit den etwas abgekühlten gebratenen Zwiebeln, Knoblauchwürfeln, Ei, Petersilie und Oregano zum Hackfleisch geben. Mit 1 TL Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, optional noch mit etwas Kreuzkümmel. Alles gut durchkneten.

3. Feta in kleinere Balken schneiden. Den Hackfleischteig in 8 Teile teilen, je ein Bällchen

formen, flach auf ein Stück Alufolie drücken. In die Mitte einen Balken Feta-Käse platzieren, dann mit Hilfe der Alufolie einschlagen, sodass der Käse umhüllt ist. Ränder etwas verkneten.

4. Bei mittlerer Hitze und großteils geschlossenem Deckel in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten braten, bis das Hackfleisch ganz durchgegart ist. Mit Tsatsiki anrichten.

Tomatenreis:

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in 3 EL Olivenöl glasig anbraten. Reis untermischen und ebenfalls anbraten.

2. Tomaten und das Wasser zugeben. Mit einem TL Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Gut umrühren.

3. Aufkochen, umrühren und bei geringer Hitze 15-20 min köcheln, bis das Wasser ganz aufgenommen ist. Garprobe machen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, griechisch

Rezeptanregung: Sallys Blog im Internet, April 2017
Anpassung und Foto: Walter Stand 13.07.2017