

Bifteki

Für 5 Portionen

2 Zwiebeln	1 2 Knoblauchzehen	1 Bund gemischte Kräuter
1 kg Rinderhackfleisch	200 g Feta	1 Ei
1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz	1 EL Olivenöl

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter und Stiele von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den Fetakäse mit Küchenpapier trocken tupfen und zerbröseln.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebeln, Knoblauch, Feta und Ei sorgfältig verkneten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ovale Frikadellen formen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bifteki darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten braun anbraten. Die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 5-8 Minuten fertig braten.

Die Bifteki auf Teller verteilen und servieren. Dazu passen Zaziki und Tomatenreis.

Franks Tipp:

Für einen etwas milderen Zwiebelgeschmack die Zwiebel- und Knoblauchwürfel vor der Verarbeitung in den Frikadellen in etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

Frank Rosin am 06. September 2019