

Bifteki

Für 2 Personen:

400 g Rinderhack	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 Pimentkörner	2 Zw. Minze	2 Zw. glatte Petersilie
2 Zw. Rosmarin	2 Zw. Thymian	2 Kirschtomaten
1/2 Zitrone	1 Ei	6 EL Olivenöl
1 Msp. Pfeffermix	1 Msp. Gewürzsalz	1 TL getrock. Oregano
150 g Feta	1 Spitzpaprika	300 ml passierte Tomaten

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen Hackfleisch in eine Schüssel geben. 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden und 1 Knoblauchzehe fein reiben.

Beides zum Hackfleisch geben. Pimentkörner in einem Mörser zerstoßen, fein mahlen und ebenfalls zum Hack geben. Frische Kräuter und Kirschtomaten fein hacken und auch mit zum Hack geben. Außerdem frisch gepressten Zitronensaft, Ei und 4 EL Olivenöl dazugeben und mit Pfeffermix, Gewürzsalz und Oregano würzen.

Alles gut zu einer gleichmäßigen Hackmasse vermengen.

Feta längs dritteln und anschließend die Fetastreifen jeweils mit der Hackmasse ummanteln und gut verschließen. 2 EL Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die gefüllten Frikadellen darin von beiden Seiten kurz anbraten. Dann die Grillpfanne für ca. 5 Minuten in den heißen Ofen geben.

Währenddessen die übrige Zwiebel in kleine Würfel und die übrige Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden.

Spitzpaprika entkernen und in feine kurze Streifen schneiden.

Grillpfanne aus dem Ofen nehmen, Bifteki auf einen Teller geben und kurz beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Spitzpaprika in die Grillpfanne geben und darin anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit Gewürzsalz würzen, alles gut vermengen. Bifteki zurück in die Grillpfanne setzen und alles zusammen nochmals ca. 5 Minuten im heißen Ofen garen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und Bifteki mit Sauce auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 17. Januar 2023