

MARLEY SPOON



Bifteki mit Fetafüllung

und tomatigen Erdäpfeln



30-40min



2 Personen

Wir bringen euch mit diesem griechischen Klassiker direkt ans Mittelmeer: Die herzhaften Laibchen aus Faschiertem füllen wir mit Feta und frischer Petersilie. Der Name leitet sich übrigens vom englischen "Beef steak" ab. Feta ist übrigens der wohl bekannteste griechische Käse und nur wenn er auch auf der griechischen Insel Lesbos hergestellt wurde darf er sich Feta nennen! Guten Appetit oder ...

Was du von uns bekommst

- Rinderfaschiertes
- Knoblauchzehe
- Feta ⁷
- Salatgurke
- Tante Mizzis Bratengewürz
- Kartoffelnetz
- Tomatenmark
- frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne

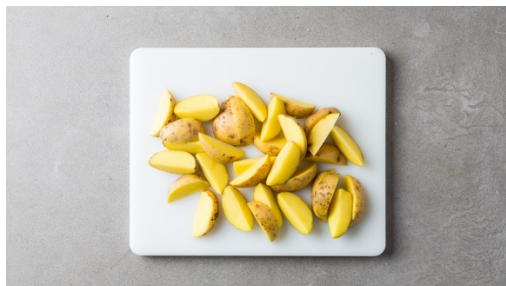
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 873.0kcal, Fett 54.1g, Eiweiß 45.7g, Kohlenhydrate 46.9g



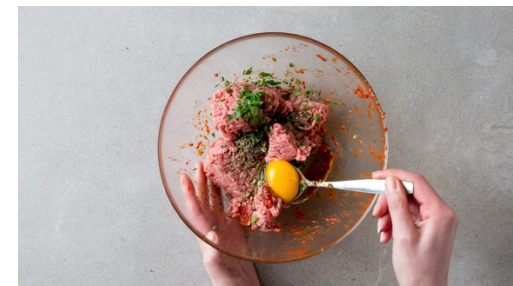
1. Erdäpfel schneiden

Das Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Erdäpfel** waschen und in 2cm dicke Spalten schneiden oder der Länge nach vierteln.



2. Erdäpfel backen

In einer Schüssel die **Erdäpfelspalten** mit 1EL Öl, **Hälfte vom Tomatenmark** und 1/2 TL Salz sowie etwas Pfeffer vermengen. Nun auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und ca. 15-20Min. im Rohr backen.



3. Faschiertes vorbereiten

Inzwischen **Knoblauch** schälen und pressen oder fein hacken. **Hälfte der Petersilienblätter** grob, die **andere Hälfte** fein hacken. **Faschiertes** mit der **Gewürzmischung**, übrigem **Tomatenmark**, **Knoblauch**, 1 Ei und **feingehackter Petersilie** vermischen. Falls kein Ei vorhanden ist, können auch 2EL Mehl verwendet werden. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.



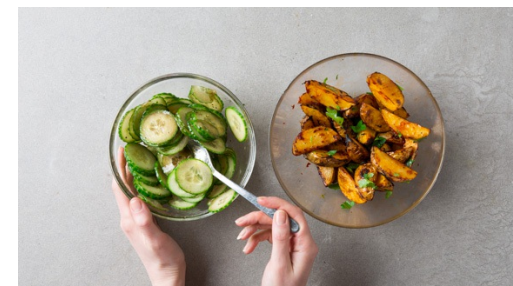
4. Bifteki füllen

Faschiertes in 2 gleichgroße Laibchen teilen. Jedes **Laibchen** ca. 1cm dick ausbreiten, dann **3/4** des **Käses** gleichmäßig in die Mitte krümeln. Die **Fleischränder** sorgfältig über dem **Käse** wieder verschließen, sodass die **Laibchen** nun gefüllt sind. Der übrige **Feta** kann z.B. am nächsten Tag mit einem Tomatensalat gegessen werden.



5. Bifteki braten

Eine große Pfanne mit 1EL Öl auf hohe Stufe erhitzen und die **Bifteki** darin von jeder Seite ca. 3Min. anbraten. Anschließend salzen und pfeffern, dann zwischen die **Erdäpfel** auf das Backblech legen und ca. 10Min. zu Ende garen.



6. Salat mischen

Die **Gurke** waschen, Enden abschneiden, dann in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Aus 2EL Essig, 1/2TL Salz, 1 Prise Zucker und 2EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit den **Gurken** vermengen. Die **Erdäpfel** mit der **grob gehackten Petersilie** vermischen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Bifteki** und **Gurkensalat** dazu servieren.