

Rezept Griechische Bifteki

Zutaten:

Die griechischen Hackfleischrollen (Bifteki) sind vergleichbar mit der deutschen Frikadelle.

500 g Tatar (Beefsteakhack)

1 Zwiebel

2 EL zerbröselter Zwieback

2 EL feiner Grieß

1 Ei

1 kleine Tomate

2 EL Kefalotiri (griechischer Hartkäse), ersatzweise geriebener Parmesan

Oregano

Piment

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Die Tomate kreuzweise am Stielansatz einritzen und mit kochendem Wasser übergießen, sobald sich die Haut anfängt zu lösen, die Tomate mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut anschließend abziehen. Das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln.

Für die Zubereitung der Bifteki anschließend das Tatar zusammen mit der Zwiebel, der Tomate, dem Zwieback, dem Grieß, dem Ei sowie dem Käse in eine Schüssel geben.

Die Gewürze überstreuen und mit den Händen kräftig durchkneten.

Anschließend etwa 1 Stunde im Kühlschrank quellen lassen.

Die Hackfleisch-Mischung in etwa 4-5 gleich große Portionen teilen und daraus die Bifteki formen. Diese sollten eine

längliche, eckige Form besitzen.

Fett in einer Pfanne erhitzen und die Bifteki darin von beiden Seiten ca. 6-8 min braten.

Zu Bifteki wird klassischerweise Tzatziki und Salat gereicht. Als Beilage eignen sich ansonsten (Tomaten-)Reis oder Pommes Frites.

Auch überbacken mit einer Metaxa-Soße sind sie ein leckeres Hauptgericht.

Oft werden Bifteki hierzulande mit einer Feta- oder Schafskäse-Füllung angeboten. Dazu formt man die einzelnen Tatar-Portionen einfach zu Fladen und gibt in die Mitte den gebröckelten Feta bzw. Schafskäse und schlägt eine Seite über die andere Seite und drückt die Ränder fest zusammen.

Zurück zu den Griechischen Rezepten

Zurück zu den Fleischrezepten