



Griechisches Bifteki mit Feta Füllung.

1	1/2 x	altbackenes Brötchen	15min Brötchen in grobe Stücke teilen, in lauwar- mes Wasser legen und nach ca. 10 Min. gründlich ausdrücken. Knoblauch und Zwiebel schälen, mit getrockneten Tomaten und Petersilie klein ha- cken und Feta quer in 6 längliche Stücke schnei- den.
	2 x	Knoblauchzehen	
	1 x	Zwiebel	
	8 x	getrocknete Tomaten	
	10 g	Petersilie	
	100 g	Feta	
2	400 g	Rinderhackfleisch	15min Alle Zutaten, bis auf Feta und Rapsöl, gründlich vermischen und zu 6 Bifteki formen. Aus dem Hackfleisch einen Kreis (ca. 11 cm Durch- messer, 0,5 cm Dicke) formen und je ein Stücke Feta auf eine Hälfte legen. Die andere Hälfte dar- über klappen und zusammendrücken.
	1 x	Ei	
	1 TL	Kreuzkümmel	
	1 TL	Oregano	
	1 Prise	Salz	
	1 Prise	Pfeffer	
3	2 EL	Rapsöl	In einer Grillpfanne mit Öl die Bifteki von allen Seiten braten.

 Mit Tzatziki und Tomatenreis servieren.

 Nährwerte pro Portion: 273kcal, 8g Kohlenhydrate, 19g Fett, 19g Eiweiß