

Bifteki mit Tsatsiki, Tomaten-Reis, Bauern-Salat

Für zwei Personen

Für die Bifteki:

300 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	10 schwarze Oliven
150 g Hirtenkäse	1 Ei	30 g Semmelbrösel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 Prisen gereb. Oregano	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Piment	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tomaten-Reis:

125 g Langkornreis	1 große Tomate	150 g passierte Tomaten
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
150 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Oregano
$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Thymian	$\frac{1}{2}$ gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Koriander
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tsatsiki:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	3 kl. Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft
150 griech. Joghurt	50 g Sahne-Quark	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bauernsalat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Tomate	100 g schwarze Oliven
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft	50 g Hirtenkäse
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Bifteki: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und hacken. Petersilie fein schneiden. Oliven in kleine Stücke schneiden. Hackfleisch mit Ei, Zwiebel, Petersilie und Oliven in einer Schüssel vermengen. Semmelbrösel untermischen bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Mit Oregano, Kreuzkümmel, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Hirtenkäse in Streifen schneiden und mit Hackfleischmasse umhüllen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bifteki darin von beiden Seiten durchbraten. Im vorgeheizten Ofen warmhalten.

Für den Tomaten-Reis: Zwiebel abziehen und hacken, Knoblauch abziehen und pressen. Grün von Tomate entfernen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Öl andünsten. Mit Tomatenmark tomatisieren. Fond, passierte Tomaten und Reis dazugeben. Für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Thymian, Kreuzkümmel und Koriander abschmecken.

Für den Tsatsiki: Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Grob reiben und in ein Sieb geben. Salzen und ziehen lassen. Joghurt und Quark in einer Schüssel miteinander vermengen. Knoblauch abziehen und in den Joghurt pressen. Dill hacken. Gurken ausdrücken und in den Joghurt geben. Alles miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Öl und einem Spritzer Zitronensaft würzen.

Für den Bauernsalat: Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Anschließend quer in kleine Stücke schneiden. Tomate entkernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Oliven halbieren oder vierteln. Zwiebel abziehen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Käse in gleich große Stücke wie Gemüse schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und einem Olivenöl abschmecken.

Matthias Kramer am 20. Juni 2024