

Bifteki mit Tsatsiki, Rosmarin-Lartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für die Bifteki:

400 g Rinderhackfleisch	3 Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	200 g Feta
1 EL Tomatenmark	Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Zweig Minze
1 TL getrock. Oregano	3 Prisen Cayennepfeffer	$\frac{1}{4}$ TL gemah. Kreuzkümmel
Chili	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Tsatsiki:

200 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb, Saft	1 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

10 Drillinge	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
2 EL getrock. Rosmarin	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Tomate	1 rote Paprika
100 g Kalamata-Oliven	1 rote Zwiebel	1 Limette, Abrieb, Saft
50 g Feta	Sojasauce	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1-2 Zweige glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Bifteki:

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch in eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Zwiebel abziehen. Tomaten und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zum Fleisch geben.

Knoblauch abziehen und pressen. Minze fein hacken. Knoblauch, Tomatenmark, Minze, Oregano, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer zur Fleischmasse geben und alles gut vermengen.

Limettensaft, Sojasauce und 1 TL Olivenöl zugeben und erneut verkneten.

Feta in dickere Streifen schneiden und in die mit den Händen geformten Bifteki mittig einarbeiten. Bifteki in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten in Olivenöl scharf anbraten.

Für den Tsatsiki:

Gurke schälen, abbrausen, trocknen, halbieren und vierteln. Aus den Vierteln das flüssige Innere/Kerne entfernen. Viertel in dünne Scheiben reiben.

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt in einer Schüssel mit Knoblauch, Limettenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Geriebene Gurke unterheben. Final mit Limettensaft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

Backblech mit Backpapier auslegen.

Drillinge gut waschen, abtrocknen und dabei leicht sauber rubbeln. Mit der Schale in Spalten vierteln.

Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln mit Knoblauch, getrocknetem Rosmarin, Paprikapulver, Öl, Salz und Pfeffer in eine große Dose/Gefäß geben. Mit einem Deckel verschließen und alles gut schütteln, damit sich die Kartoffeln gut mit der Marinade vermischen.

Kartoffeln auf dem Backblech ausbreiten, die Rosmarinzwige quer darauf verteilen und ca. 20 Minuten backen. Zwischendurch die Bissfestigkeit prüfen.

Für den Salat:

Gurke schälen, Enden sparsam abtrennen, kurz abbrausen und trocknen.

Dann halbieren, entkernen und würfeln. Tomate entkernen und würfeln.

Paprika waschen, trocknen, halbieren, vierteln, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Oliven halbieren. Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Feta in Würfel schneiden.

Petersilie abbrausen und grob hacken, Alles in eine Schüssel geben und Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce, Honig sowie Öl darüber geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nicola Meyer am 19. August 2024