



Bifteki - gefüllte griechische Hackfleisch-Bällchen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------|
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Minze, frisch | 20 g |
| Hackfleisch vom Rind | 500 g |
| Paniermehl | 2 EL |
| Eier | 1 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Feta | 70 g |
| Öl | 2 EL |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel alles mit Hackfleisch, Paniermehl, Ei, Salz und Pfeffer vermengen. Feta in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
2. Hackfleischmasse zu ca. 3 cm dicken Kugeln formen. Mit dem Daumen ein Loch in die Mitte drücken, jeweils mit Feta füllen und gut verschließen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Bällchen darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 4 Min. ruhen lassen.
4. Baguette in Scheiben schneiden und mit Bifteki servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 455 kcal |
| Kohlenhydrate | 26 g |
| Eiweiß | 33 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 24 g |