



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
Rinderhackfleisch	500 g
Paniermehl	2 EL
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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