



Bifteki mit Kraut-Salat, Zaziki und Tomaten-Reis

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------|--------|
| Weißkohl | 600 g |
| Karotten | 1 St. |
| Salz | |
| Salatgurken | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zitronen | 2 St. |
| Sahnejoghurt Griechischer Art | 400 g |
| Olivöl | 6 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Tomatenmark | 1 EL |
| Langkornreis | 300 g |
| Gemüsebrühe | 700 ml |
| Paprika, grün | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Öl | 2 EL |
| Bifteki | 600 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Für den Krautsalat die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Karotte schälen, Enden entfernen und grob raspeln. In einer Schüssel Weißkohl und Karotte mit 1 TL Salz ca. 3–4 Min. kräftig durchkneten.
2. Gurke waschen, halbieren, Kerne herauskratzen und grob raspeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gurke mit den Händen etwas ausdrücken und ausgetretenen Saft abgießen. In der Schüssel Gurke mit griechischem Joghurt und Knoblauch vermengen. Mit der Hälfte vom Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. In einem Topf Tomatenstücke, Tomatenmark, Reis und Brühe aufkochen und ca. 15 Min. weich garen.
4. Inzwischen Krautsalat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel restlichen Zitronensaft und 4 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Krautsalat und Paprikastreifen in das Dressing geben und gut durchmischen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bifteki von jeder Seite ca. 3–4 Min. anbraten. Fertig gebratene Bifteki mit Kraut-Salat, Zaziki und Tomaten-Reis auf Teller anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es scharf mag, gibt in Schritt 3 noch etwas frisch geschnittene Peperoni oder Chilipulver hinzu.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 843 kcal |
| Kohlenhydrate | 93 g |
| Eiweiß | 50 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 34 g |