

Gefüllte Mini-Bifteki

Bifteki sind die griechische Variante der deutschen Frikadellen – oftmals jedoch mit Minze und Oregano verfeinert, manchmal mit Feta oder Tomaten gefüllt. Für mich ist es jedoch ein himmelweiter Unterschied. Denn die Gewürze verleihen den kleinen Fleischbällchen eine mediterrane Leichtigkeit und sorgen für noch mehr Geschmack.



Gefüllte Mini-Bifteki | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (15 Mini-Bifteki): 500 Gramm Hackfleisch | 200 Gramm Feta (zum Einkochen bitte weglassen) | 15 Cocktailtomaten | 1 Ei | 2 Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 50 Gramm Paniermehl | Olivenöl | Petersilie (zum Einkochen muss luftgetrocknete verwendet werden) | Minze | (Berg-)Oregano | Salz | Pfeffer



Gefüllte Mini-Bifteki | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (105 Minuten): 1. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. 2. Zwei Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 3. Hackfleisch, einen Schuss Olivenöl, Ei, klein gehackter Petersilie (zum Einkochen darf nur luftgetrocknete verwendet werden) und Minze sowie Paniermehl dazugeben und alles vermengen. 4. Hackmasse mit Salz, Pfeffer, Oregano abschmecken. 5. Cocktailtomaten waschen und halbieren. 6. Feta in 15 gleich große Würfel schneiden. Zum Einkochen Feta bitte weglassen. 7. Fünfzehn gleich große Bifteki- Kugel formen. 8. Je einen Feta-Würfel zwischen zwei Tomatenhälften klemmen, in die Bifteki-Kugel drücken und so verschließen, dass alles von der Hackmasse umschlossen ist. 9. Bifteki circa. 30-14 Minuten im Ofen garen (zwischendurch wenden) bis sie außen knusprig sind. 10. Servieren oder bei 100° Grad 120 Minuten einkochen.

Dazu passen hervorragend: [Zitronen-Kartoffeln](#) Jetzt noch mehr [griechische Rezepte](#) entdecken! Oder suchst du nach weiteren [Fleischnäpfe-Rezepten](#)? Dann probier' mal meine [finnische Hackbällchen](#).

Nährwerte/Portion: 154 Kalorien | 10,8 Gramm Fett | 7,4 Gramm Kohlenhydrate | 10, 4 Gramm Eiweiß