

Kochen mit Klaus

Bifteki Jemisto mit mediterranem Gemüse

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 500 g gem. Hack, 2 Zwiebeln, 2 Knobizehen, 1 Ei, 40 g Semmelbrösel
- Pfeffer, Salz, 300 g Zucchini, 250 g Paprika-Mix, Petersilie, Majoran,
- Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano, 250 g Feta

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Feta in 4 Stücke teilen. 1 Zwiebel in Spalten schneiden, restl. Zwiebel u. Knobis fein würfeln. Zucchini in halbe Scheiben schneiden, Paprika mittel würfeln. Zwiebelwürfel, $\frac{1}{2}$ Knobis mit Hack, Ei, Semmelbrösel, Petersilie, Majoran, Salz u. Pfeffer verkneten. Daraus 3 ovale Hacksteaks mit je einem Fetastück mittig formen.



2. Zwiebelspalten, Zucchini, Paprika u. Knobis in heißem Olivenöl dünsten, mit Salz u. Pfeffer würzen. Kräuter einrühren.



3. Bifteki's rundum in Mehl wälzen u. in heißem Öl beidseitig knusprig braten u. zu den Beilagen servieren. Rest Feta würfeln u. das Gemüse damit bestreuen.



Tipp des Chaoten:

Dazu schmecken geröstete Kartoffelspalten und Tzatziki.

