

Bifteki

Vorbereitung: 20 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

Zutaten:

300 g Rinderbrust

300 g Schweinenacken (für den Fleischwolf) oder 600 g gemischtes Hackfleisch

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

5 Stengel frischen Thymian oder 3 TL getrockneten Thymian

1 EL Olivenöl

Würzmischung:

50 ml Olivenöl

4 Scheiben Toastbrot, in kleinen Stücken ohne Rinde

6 Stengel frischer Oregano oder 4 TL getrockneter Oregano

1 TL geräucherter Paprika

50 ml Milch

1 Bio-Zitrone

1 Ei

1 Bund frischer Petersilie, grob gehackt

Salz, Pfeffer

Ofengemüse:

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Zucchini

1 Zweig Rosmarin

3 Knoblauchzehen

Schafskäse, Krautsalat

Schritt 1:

Den Backofen auf 200° Ober/Unterhitze vorheizen

Schritt 2:

Das Fleisch durch den Fleischwolf drehen und beiseite stellen. (Wer Hackfleisch, verwendet diesen Schritt überspringen)

Schritt 3:

Zwiebel und Knoblauch klein hacken. In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel mit dem Thymian leicht glasig anbraten.

Schritt 4:

In einen Mixer 50 ml Olivenöl, das Toastbrot und den Oregano solange mixen, bis das Brot fein zerkleinert ist. Geräucherten Paprika und Milch in den Mixer geben und gut mit der Brotmischung alles vermengen. Die gebratene Zwiebel-Knoblauch-Thymian-Mischung hinein geben und kurz durchmengen.

Schritt 5:

Das Fleisch und die Brotmischung in eine Schüssel geben, die Schale der Zitrone mit Hilfe einer Raspel darüber reiben, das Ei und die Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und alles mit den Händen gut vermengen.

Schritt 6:

Die Paprika in Stücke, die Zucchini und den Knoblauch in Scheiben schneiden.

Schritt 7:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Fleischmischung Frikadellen formen und auf das Backblech legen. Das Gemüse zwischen den Frikadellen verteilen, den Knoblauch darüber streuen und den Rosmarinzweig darauf legen. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln. In den Backofen schieben und für 40 Minuten braten.

Die Frikadellen mit dem Gemüse, dem Krautsalat und dem Schafskäse auf einem Teller anrichten. Dazu passt frisches Brot.