

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 12. August 2020 ▪  
Tagesmotto „Griechische Küche“ mit Björn Freitag



Lars Förster

**Mit Schafskäse gefüllte Bifteki mit Tsatsiki und Gurkensalat**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Bifteki:**

250 g Rinderhackfleisch  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
80 g Schafkäse  
1 Eier  
1 EL Senf  
3 EL Olivenöl  
15 g glatte Petersilie  
1,5-2 Zweige Oregano  
1 EL Semmelbrösel/ Paniermehl  
½ TL Kreuzkümmel  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Zwiebeln herausnehmen und abkühlen lassen.

Petersilie und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch auf ein Brett pressen, mit Zucker bestreuen und mit der Messerseite nochmals auf dem Brett zerdrücken. Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben.

Anschließend folgende Zutaten in einer großen Schüssel miteinander verkneten: Hackfleisch, gedünstete Zwiebeln, Ei, Semmelbrösel, Petersilie, Oregano, Knoblauch, Kreuzkümmel, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Senf und ½ TL Zitronenabrieb. Dann die Hackmasse zu sechs Kugeln, à ca. 60 g formen. In die Kugeln jeweils ein Loch drücken, ein Stück Schafskäse hineindrücken und wieder verschließen. Die verschlossenen Kugeln etwas plattdrücken und in die gewünschte Form bringen.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Bifteki von jeder Seite ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

**Für den Tsatsiki:**

½ Salatgurke  
2 Knoblauchzehen  
250 g griechischer Joghurt  
1 EL Zucker  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salatgurke schälen und grob raspeln. Gurkenraspel salzen und ziehen lassen. Knoblauchzehen abziehen, auf ein Brett pressen, mit Zucker bestreuen, auf dem Brett nochmals vermengen und in den Joghurt geben. Die Gurke in ein sauberes Geschirrtuch geben und den Saft abpressen. Die trockene Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Gurkensalat:**

1 Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
1 Zitrone  
75 g Feta  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Dill  
1 Zweig Minze  
1 Prise Zucker

Gurken schälen, halbieren und entkernen.

Eine halbe rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Dill abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Gurke in kleine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und kräftig salzen und pfeffern. Zwiebelringe, Dill und 1 Prise Zucker hinzugeben. Feta würfeln und ebenfalls zu den Gurken geben. Minzblätter zupfen, abrausen, trockenwedeln, mit dem Mörser zerdrücken und ebenfalls zu den Gurken geben. Zitrone auspressen. Öl und 1 EL Zitronensaft zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing unter den Salat heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.