

Putenhackfleisch-Bifteki mit Tomatensalat

Zutaten

(für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
150 g Paniermehl
1 Ei
2 TL Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
100 g Feta
6 EL Olivenöl
1 Zwiebel
400 g Tomaten
4 EL Balsamico-Essig
1 Zucchini
1 Knoblauchzehe
100 g griechischer Joghurt
Basilikum
Peperoni (Glas)



Nährwerte:

Pro Portion ca. 602 kcal, 35 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten

Putenhackfleisch-Bifteki mit Tomatensalat

Zubereitung:

1. Zuerst Putenhackfleisch, Paniermehl, Ei und Kreuzkümmel mit etwas Salz und Pfeffer mischen.



2. Die Putenhackfleischmasse gut verkneten und Bällchen daraus formen.



3. In die Mitte der Bällchen ein Stück Feta geben und mit Putenhackfleisch komplett umschließen.



Putenhackfleisch-Bifteki mit Tomatensalat

4. Dann die Putenhackfleisch-Bifteki in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten.



5. Für den Salat die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, die Tomaten kleinschneiden. Beides mit 3 EL Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer anmachen.



6. Die Zucchini fein raspeln, den Knoblauch schälen und pressen. Beides in 1 EL Öl anschwitzen und etwas abkühlen lassen.



7. Für das Tsatsiki die Zucchini mit dem Joghurt mischen und mit Salz und

Putenhackfleisch-Bifteki mit Tomatensalat

Pfeffer abschmecken.



8. Putenhackfleisch-Bifteki auf dem Tomatensalat anrichten, mit Basilikum bestreuen und mit dem selbstgemachten Tsatsiki sowie den Peperoni genießen.



Putenhackfleisch-Bifteki mit Tomatensalat



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**