

Griechische Bifteki vom Grill im Video-Tutorial



Heute gibt es «Hacktätschli» auf griechische Art: Würzige Bifteki mit einem Herz aus Feta bringen Abwechslung auf den Grill!

Nebst Gyros, Moussaka und Tzatziki gehören Bifteki zu den Klassikern der griechischen Küche. Die mediterrane Version der Frikadelle wird meist aus Hackfleisch vom Rind, Kalb, Lamm oder einer Mischung daraus zubereitet. Was die Spezialität aber so besonders macht, ist die herzhafte Käsefüllung und die frischen Kräuter – wobei für uns Minze auf keinen Fall fehlen darf, da sie dem Gericht eine gewisse Frische verleiht.

Im Video-Tutorial verrät Foodbloggerin Zoe Torinesi ein paar Tricks, wie die aromatischen Frikadellen richtig zart werden und das Käseherz nicht ausläuft. Wir empfehlen Bifteki als Alternative zu Bratwurst, Cervelat und Co. für den Grillabend (wobei sich die Patties natürlich auch in der Pfanne braten lassen).

Dazu passen Fladenbrot, Tzatziki und Grillgemüse oder auch ein (griechischer) Salat.

- 8 EL Paniermehl
- 7 EL Wasser
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 mittelgrosse Knoblauchzehen, gepresst
- Wenig Olivenöl
- 600 g Hackfleisch vom Rind, Kalb, Lamm oder gemischt, Bio oder IP-SUISSE (ca. 45 Minuten vor Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen)
- 1 Ei
- 3 Zweige Thymian, nur die Blätter
- 1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt
- 4 mittelgrosse Blätter Minze, fein gehackt
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 80–100 g Feta, zerbröseln, Zimmertemperatur

1. Das Paniermehl mit dem Wasser vermengen, zerreiben und wegstellen, sodass sich das Paniermehl einige Minuten mit dem Wasser vollsaugen kann.

2. Zwiebelstücke und Knoblauch in wenig Olivenöl dünsten, bis die Zwiebelstücke glasig sind; zur Seite stellen.
3. Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit dem Paniermehl, der Zwiebel-Knoblauch-Mischung, dem Ei, den Kräutern, Salz und Pfeffer während 5 Minuten verkneten, bis alles gut bindet.
4. Fünf gleich schwere Patties (à ca. 150 g) formen, dabei darauf achten, dass das Fleisch fest zusammengepresst wird. In der Mitte des Pattys eine Mulde bilden, Feta hineinlegen, die Mulde gut verschliessen und nochmal zusammenpressen.
5. Den Kugelgrill bei geschlossenem Deckel auf maximale Hitze aufwärmen. Bifteki beidseitig bei geschlossenem Deckel je circa 5 Minuten grillieren. Wer einen anderen Grill besitzt, kann die Bifteki auf dieselbe Weise wie Hamburger grillieren.
6. Vor dem Aufschneiden die Patties 5 Minuten stehen lassen, damit sich der Fleischsaft setzen kann.

Zubereitungsdauer: circa 35-40 Minuten

Narbo Martius Réserve Coteaux de Narbonne IGP



Dunkles Rubinrot mit violetten Reflexen. In der Nase Duft nach Konfitüre aus reifen Beeren, schwarzen Kirschen und nach etwas Süssholz. Im Gaumen voll, mit runden Tanninen und langem, fruchtigem Abgang.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)