

▪ Die Küchen Schlacht – Menü am 19. August 2024 ▪
Leibgericht mit Robin Pietsch



Nicola Meyer

Bifteki mit Tsatsiki, Rosmarinkartoffeln und griechischem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Bifteki:

400 g Rinderhackfleisch
3 Kirschtomaten
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Limette, Saft
200 g Feta
1 EL Tomatenmark
Sojasauce, zum Abschmecken
½ Zweig Minze
1 TL getrockneter Oregano
3 Prisen Cayennepfeffer
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Chili, aus der Mühle
1 TL Olivenöl + Olivenöl zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Fleisch in eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Zwiebel abziehen. Tomaten und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zum Fleisch geben.

Knoblauch abziehen und pressen. Minze fein hacken. Knoblauch, Tomatenmark, Minze, Oregano, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer zur Fleischmasse geben und alles gut vermengen.

Limettensaft, Sojasauce und 1 TL Olivenöl zugeben und erneut verkneten.

Feta in dickere Streifen schneiden und in die mit den Händen geformten Bifteki mittig einarbeiten. Bifteki in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 3 Minuten in Olivenöl scharf anbraten.

Für den Tsatsiki:

200 g griechischer Joghurt
½ Gurke
2 Knoblauchzehen
½ Limette, Abrieb & Saft
1 TL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke schälen, abbrausen, trocknen, halbieren und vierteln. Aus den Vierteln das flüssige Innere/Kerne entfernen. Viertel in dünne Scheiben reiben.

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt in einer Schüssel mit Knoblauch, Limettenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Geriebene Gurke unterheben. Final mit Limettensaft abschmecken.

Für die Kartoffeln:

10 Drillinge
2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin
2 EL getrockneter Rosmarin
½ TL edelsüßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Backblech mit Backpapier auslegen.

Drillinge gut waschen, abtrocknen und dabei leicht sauber rubbeln. Mit der Schale in Spalten vierteln.

Knoblauch abziehen und pressen. Kartoffeln mit Knoblauch, getrocknetem Rosmarin, Paprikapulver, Öl, Salz und Pfeffer in eine große Dose/Gefäß geben. Mit einem Deckel verschließen und alles gut schütteln, damit sich die Kartoffeln gut mit der Marinade vermischen.

Kartoffeln auf dem Backblech ausbreiten, die Rosmarinzwige quer darauf verteilen und ca. 20 Minuten backen. Zwischendurch die Bissfestigkeit prüfen.

Für den Salat: Gurke schälen, Enden sparsam abtrennen, kurz abbrausen und trocknen.
½ Gurke Dann halbieren, entkernen und würfeln. Tomate entkernen und würfeln.
1 Tomate Paprika waschen, trocknen, halbieren, vierteln, Kerne entfernen und in
1 rote Paprika Würfel schneiden. Oliven halbieren. Zwiebel abziehen und in Streifen
100 g entsteinte Kalamata-Oliven schneiden. Feta in Würfel schneiden.
1 rote Zwiebel Petersilie abbrausen und grob hacken, Alles in eine Schüssel geben und
1 Limette, Abrieb & Saft Limettensaft, Limettenabrieb, Sojasauce, Honig sowie Öl darüber geben.
50 g Feta Mit Salz und Pfeffer würzen.
Sojasauce, zum Abschmecken
½ TL Honig
1-2 Zweige glatte Petersilie
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.