



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bifteki mit Kartoffel-Wedges und griechischem Salat

- 160 g GEFRO Veggie Frikadelle
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 EL GEFRO Bratkartoffel Würzmischung
- 2 EL GEFRO Brat- und Frittieröl
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 200 g Fetakäse
- 1 Stück Romanasalat
- 1 Stück rote Paprika
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Stück Salatgurke
- 1 Stück Zwiebel
- 100 g schwarze Oliven
- 5 Stück Zitrone, Saft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bifteki mit Kartoffel-Wedges und griechischem Salat

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

37,2 g Fett	54,7 g Kohlenhydrate	29,5 g Eiweiß	21,3 g Ballaststoffe	705
kcal Brennwert				

Bifteki mit Kartoffel-Wedges und griechischem Salat

1⌚ Vorbereitung & Veggie-Masse anrühren:

Den Backofen auf 180 °C Heißluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

160 g **GEFRO Veggie Frikadellen-Mischung** mit 320 ml kaltem Wasser anrühren und ca. 15 Minuten kaltstellen.

2⌚ Kartoffel-Wedges backen:

1 kg festkochende Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.

Mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** gründlich mischen.

Die Kartoffelspalten auf ein Backblech legen und 40–50 Minuten backen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit 2 EL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** darüberstreuen.

3⌚ Bifteki formen & braten:

Die gekühlte Veggie-Frikadellen-Masse in 4 Portionen teilen und jeweils flach drücken.

100 g Fetakäse klein bröckeln und mittig auf den Fladen verteilen.

Die Seiten über den Feta einschlagen und zu Bifteki formen.

In einer Pfanne 2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** erhitzen und die Bifteki 12–15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrmals wenden.

4⌚ Griechischen Salat zubereiten:

Die Blätter von 1 Romanasalat in Stücke zupfen.

1 rote Paprika klein schneiden.

250 g Kirschtomaten halbieren.

1 Salatgurke und 1 Zwiebel in Scheiben schneiden.

100 g Fetakäse würfeln.

Alles zusammen mit 100 g schwarzen Oliven in eine Schüssel geben.

5⌚ Salatsauce anrühren:

Aus 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, dem Saft einer halben Zitrone, 2 EL Wasser und 1 TL **GEFRO Salatwürze** eine Sauce anrühren und über den Salat geben.

6⌚ Anrichten & Servieren:

Die frisch gebratenen Bifteki zusammen mit den Kartoffel-Wedges und dem griechischen Salat servieren.

⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp:** Ein 1 TL mittelscharfer Senf macht die Salatsauce besonders cremig und rundet den

Geschmack perfekt ab.

🔪 **Variante:** Für extra Würze können zusätzlich ein paar Krümel Feta über die fertigen Bifteki gestreut werden.