

Rezept

Bifteki-Feta-Pfanne

Ein Rezept von Bifteki-Feta-Pfanne, am 15.12.2025

Zutaten

1	kleiner Zucchini	1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl	½ Glas	Tomatensauce (ersatzweise Arrabiata)
½ TL	getrockneter Oregano	½ TL	Gyrosgewürz
	Salz		Pfeffer
3	Frikadellen (à ca. 50 g)	100 g	Feta-Schafskäse
2 Stängel	Basilikum		

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 810 kcal, 61 g F, 45 g EW, 20 g KH

Zubereitung

- Den Zucchini putzen, waschen und der Länge nach vierteln. Die Viertel in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini und Knoblauch hinzufügen und bei großer Hitze 2 Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis die Zucchinistücke leicht bräunen. Tomatensauce, Oregano und Gyros-Gewürzmischung unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 6-8 Min. garen.
- Inzwischen die Frikadellen vierteln und den Schafskäse mit einer Gabel zerbröckeln. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerschneiden. Die Frikadellen unter die Sauce mischen und zugedeckt 5 Min. mitgaren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gericht mit Feta und Basilikum bestreuen.