

Rezept

Bifteki im Pita-Brot mit Krautsalat und Zaziki

Ein Rezept von Bifteki im Pita-Brot mit Krautsalat und Zaziki, am 15.12.2025

Zutaten

100 g	Salatgurke	Salz
200 g	Weißkohl	Pfeffer
2 TL	Weißweinessig	50 g Joghurt (3,5 % Fett)
1	Knoblauchzehe	60 g Schafskäse (Feta, 9 % Fett)
200 g	Putenhackfleisch	1 TL getrockneter Oregano
2 TL	Olivenöl	2 Pita-Brote
1	kleine Tomate	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 20 g F, 30 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurkenhälften grob raspeln, die Raspel in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Weißkohl waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Diese zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und Essig in eine Schüssel geben und mit den Händen 5-10 Min. durchkneten.
3. Die Gurkenraspel kräftig ausdrücken, zusammen mit dem Joghurt in eine Schale geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Feta in vier Streifen schneiden. Hackfleisch mit Oregano sowie etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit den Händen durchkneten, bis alles gut vermischt ist. Die Fetastreifen mit dem Hackfleisch ummanteln, sodass vier gefüllte Hackfleischröllchen entstehen.
5. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Röllchen darin bei großer Hitze rundum kräftig anbraten.
6. Die Pita-Brote toasten. Die Tomate waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden.
7. Tomatenscheiben, Fleischröllchen und Zaziki in die vorgeschnittenen Taschen der Pita-Brote füllen, den Krautsalat daneben auf dem Teller anrichten und servieren.