

Rezept

Hacksteaks mit Feta (Bifteki)

Ein Rezept von Hacksteaks mit Feta (Bifteki), am 15.12.2025

Zutaten

30 g	Vollkorn-Semmelbrösel	1/2 TL Fenchelsamen
	1/2 TL Anissamen	1 reife Tomate
2	Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g	Feta-Käse	500 g Rinderhackfleisch
1	Ei	1 EL getrockneter Oregano
	Salz	schwarzer Pfeffer
4 EL	Olivenöl	Öl für den Rost

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Semmelbrösel, Fenchel- und Anissamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. hell anrösten. Abkühlen lassen und in eine Schüssel füllen. Den Stielansatz der Tomate entfernen. Die Tomate kurz überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und zu den Bröseln geben.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Den Feta zerflücken. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Feta, Ei und Oregano zu den Tomaten-Bröseln geben. Großzügig salzen und pfeffern, dann mit den Händen kräftig durchkneten. Den Fleischteig zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Den Holzkohlegrill anheizen. Aus der Hackmasse 10 handtellergroße Hacksteaks formen und mit Olivenöl bestreichen. Den Grillrost ölen. Die Steaks auf dem heißen Rost (oder in der Grillpfanne) bei starker Hitze pro Seite 5-7 Min. braten. Als Beilage Tzatziki, Salat und Weißbrot servieren.