

Rezept

# Vegetarische Bifteki

Ein Rezept von Vegetarische Bifteki, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Rote Bete	<b>1</b> mittelgroße Zwiebel
<b>3 EL</b> Sonnenblumenöl	<b>150 g</b> Rosenkohl
<b>200 g</b> vegetarisches Hackfleisch	<b>1</b> Ei (Größe M)
<b>1</b> Knoblauchzehe	Salz
frischer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 TL</b> frischer Oregano
<b>1 TL</b> frischer Thymian	<b>100 g</b> Feta
<b>2 EL</b> Butter	<b>1 Prise</b> gemahlener Koriander
<b>1 Prise</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1</b> Zitrone

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 551 kcal, 28 g F, 37 g EW, 33 g KH

## Zubereitung

1. Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden.

---

2. Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Hälfte in einem kleinen Topf in 1 EL Öl glasig andünsten. Rote Bete Würfel dazugeben und ca. 4 min mit andünsten.

---

3. Mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 20 min köcheln lassen.

---

4. Rosenkohl putzen und halbieren und in heißem Wasser für 5 Minuten kochen. Danach sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

---

5. Restliche, geschnittene Zwiebel und das Ei mit dem vegetarischen Hackfleisch mischen.

---

6. Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Oregano und Thymian ebenfalls fein hacken. Knoblauch und Kräuter mit zum Hack geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

7. Feta in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Aus dem Hack mit der Hand vier gleich große Fladen formen, den Käse in die Mitte geben und mit dem Hack umschließen.

---
8. Bifteki in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl ca. 7 Min von jeder Seite braten.

---
9. Butter und Rosenkohl dazugeben und ca. 3 Minuten mitbraten.

---
10. Sobald die Bete weich ist mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Koriander und Kümmel abschmecken. Zum Schluss ca. 1/2 TL Zitronenabrieb unterheben und nochmals abschmecken.