



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 Pflanzlerl
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl 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:

372 g Fett	547 g Kohlenhydrate	295 g Eiweiß	213 g Ballaststoffe	705 kcal Brennwert
------------	---------------------	--------------	---------------------	--------------------

Bifteki mit Kartoffel-Wedges und griechischem Salat: Den Backofen auf 180 °C Heißluft oder 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

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

1 kg festkochende Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** dazugeben und gründlich mischen. Anschließend die Kartoffelspalten auf ein Backblech verteilen und 40 - 50 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit 2 EL **GEFRO Bratkartoffel Würzmischung** darüber streuen.

Die GEFRO Veggie Pflanzlerl-Masse aus dem Kühlschrank nehmen, in 4 Teile teilen und sehr flach drücken. 100 g Fetakäse klein bröckeln und gleichmäßig auf die 4 Fladen mittig verteilen. Dann die Seiten über den Feta einschlagen und zu Bifteki formen. 2 EL **GEFRO Brat- und Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Bifteki ca. 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mehrmals wenden.

Die Salatblätter von 1 Romanasalat in Stücke zupfen, 1 rote Paprika klein schneiden, 250 g rote Kirschtomaten halbieren, 1 Zwiebel halbieren, 1 Salatgurke und Zwiebelhälften in Scheiben schneiden. 100 g Fetakäse in Würfel schneiden. Alles zusammen mit 100 g schwarzen Oliven in eine Schüssel geben.

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

Die Bifteki mit den Kartoffel-Wedges und dem Salat anrichten.

Tipp: Mit 1 TL mittelscharfem Senf wird die Salatsauce besonders cremig.