saftiges Bifteki und feiner Bulgursalat – Grillen wie im Urlaub

Zutaten:

1,5 kg Rinderhackfleisch
4 Eier
3 rote Zwiebeln fein gehackt
2 Bund glatte Petersilie gehackt
3 Semmeln
1/2 Bund Minze fein gehackt
4 Tomaten gewürfelt
3 Paprika in feinen Würfeln
1 Salatgurke
1 Chili fein gehackt
500 g Bulgur
Kreuzkümel
Oregano
Piment
2 Feta
3 Zitronen
Olivenöl

Zubereitung:

Zuerst stelle ich die Hachfleischmasse her. Hierfür weiche ich die altbackenen Semmeln in Wasser ein, drücke sie aus und rupfe die durchweichten Semmeln ganz klein in eine Schüssel. Dann kommt das Hackfleisch und die 4 Eier hinzu und dann wird schon mal alles gleichmäßig vermengt. Nun kommen die Hälfte der Petersilie, Piment, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer, Oregano und die Zwiebeln noch in die Hackmasse und schon ist diese fertig. Sollte sie zu feucht geraten, dass kann z.B. wegen zu feuchter Semmeln oder zu großer Eier passieren, kann sie mit Semmelbrösel noch verfestigt werden, bis sie eine perfekte, homogene Konsistenz hat.

Für den Salat weiche ich den Bulgur für 20 – 30 Minuten in warmen Wasser ein. So wird er schön weich und genießbar. Bei der Salatgurke wird nun das Kerngehäuse entfernt, sie wird geviertelt und in Würfel geschnitten. Außerdem gebe ich nun die Gurke, die Paprikawürfel, die Chili, die Minze und die Tomaten schon mal in eine Salatschüssel. Dort kann alles auf den Bulgur und unser feines Dressing warten.

Zuvor werde ich aber aus der Hackfleischmasse noch schnell die Bifteki formen. Dafür nehme ich eine Hand voll Hackfleisch, forme es zu einem dünnen Fladen, fülle es mit Fetabröseln und schließe dann den Fladen zu einer Rolle. Jetzt schau ich, dass der Feta ordentlich vom Hackfleisch umschlossen wird und unsere Biftekis sind bereit für den Grill.

Und Grill ist jetzt auch das Stichwort, der wird jetzt auf 180°C vorgeheizt und so eingerichtet, dass man einen direkten und indirekten Grillbereich zur Verfügung hat. Ist das passiert und die 180°C stehen an, werden die Biftekis rundherum über der direkten Hitze angegrillt. Dabei sollen sie schöne Grillstreifen und Röstaromen bekommen. Dann gehen die Biftekis in den indirekten Bereich und werden dort schonend fertig gegrillt.

Während dieser Phase kommt der Bulgur noch schnell zum Gemüse in die Salatschüssel. Abgießen werdet ihr da nichts müssen, der Bulgur sollte die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben. Nun noch schnell aus den gepressten Zitronen, Olivenöl, Salz und Pfeffer und nach eigenem Geschmack abschmecken.

Sind die Biftekis dann fertig gegrillt kann auch schon angerichtet werden.

Ich wünsche euch viel Spaß beim nachgrillen und einen guten Appetit.

[amd-yrecipe-recipe:76]