



Geflügel-Bifteki mit Krautsalat und Tzatziki

Zutaten für 4 Personen:

3 Pack.	Geflügel-Bifteki
700 g	Weißkohl
150 g	Paprikaschoten grün
120 g	Karotten
2 EL	Zitronensaft
5 EL	Olivenöl
50 g	Kalamata Oliven
n. B.	Salz, Pfeffer
Für die Sauce:	
250 g	Salatgurken
300 g	Joghurt (griechisch)
2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Dill, fein geschnitten
1 EL	Weißweinessig
1 EL	Olivenöl
n. B.	Salz, Pfeffer



Und so einfach geht's:

Für den Tzatziki die Salatgurke schälen, längs halbieren und mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen. Die Gurke grob raspeln, mit Salz bestreuen, 10 Minuten stehen lassen und dann das Wasser gut ausdrücken. Den Joghurt zusammen mit der geraspelten Gurke, Dill, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazu geben. Anschließend alles gut verrühren.

Für den Krautsalat das Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Weißkohl in Salzwasser etwa 5 Minuten bissfest blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Paprikaschoten und die Karotten längs in feine Streifen schneiden. Das Kraut mit den Paprika- und Karottenstreifen und den Oliven in eine Schüssel geben. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing rühren, mit dem Salat gut durchmischen und 20 Minuten ziehen lassen.

Die Bifteki in der Mikrowelle oder einer Pfanne erhitzen und zusammen mit dem Krautsalat und dem Tzatziki anrichten.

Bernard Matthews wünscht Ihnen einen guten Appetit!