



V: Bio-Köfte mit Minzejoghurt und Pitabrot

dazu Rotkohlsalat mit Ingwer



30-40min



2 Personen

Köfte sind die kräftig gewürzte orientalische Antwort auf die uns bekannten Fleischklößchen und von Nordafrika bis nach Indien heiß begehrt. Wir sind auch Feuer und Flamme für die schmackhaften, saftigen Buletten und servieren zur Abkühlung einen süßsauer eingelegten Rotkohlsalat mit aromatischem Ingwer. Eingehüllt im warmen Pitabrotmantel mit frischem Minzejoghurt – Genuss pur!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück Ingwer
- 1 Stück Rotkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Mayonnaise ³
- 50ml Essig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Die Pitabrote können statt im Ofen auch in einem Toaster erwärmt werden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 108.6g, Eiweiß 43.8g



1. Salat vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 50ml Essig und 50ml Wasser mit 1EL Zucker und 2TL Salz in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden. Den **Ingwer** und den **Rotkohl** mit dem **Einlegesud** vermengen.



2. Hackfleisch würzen

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **½ der Zwiebeln**, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten.



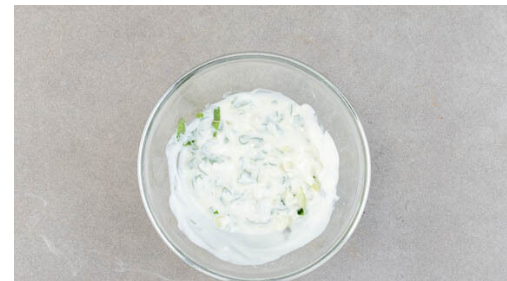
3. Köfte braten

Die **Hackmasse** in **8 gleich große Kugeln** formen, dazu am besten die **Hackmasse** in 2 Portionen teilen und jede Portion wiederum teilen, bis die gewünschte Anzahl erreicht ist. Die **Hackkugeln** leicht flach und in eine ovale Form drücken, dann in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis das **Fleisch** gar und goldbraun ist.



4. Brote erwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.



5. Joghurt würzen

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **⅔ der Minzeblätter** mit den **restlichen Zwiebeln**, dem **Joghurt** und 1EL Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Gurke schneiden

Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Pitabrote** aufschneiden, mit dem **Minzejoghurt** bestreichen und mit dem **Rotkohlsalat**, der **Gurke** und **je 2 Köfte** belegen. Mit den **restlichen Minzeblättern** garnieren und mit **ggf. übrigen Gurken, Rotkohlsalat und Minzejoghurt** servieren.