



Gebackene Bio-Kofta mit Tahinisaucе

auf Bulgursalat mit Gurke und Tomate



30-40min



2 Portionen

Unsere Kofta stecken heute alle unter einer sehr appetitlichen Decke: Das kräftig gewürzte Bio-Rinderhack wird mit einer nussigen Sauce aus Tahini, Knofi und Zitrone überzogen und im Ofen geschmurgelt. Danach ist jeder Widerstand zwecklos, denn auf einem frischen Bulgursalat mit Dill, Gurken und Tomaten können sie sich nicht mehr verstecken und sehen einfach zum Anbeißen aus. Erwischt!

- 1 Pck. Hühnerbrühwürst
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ³
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Dill

- 2TL Butter ²
- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

Energie 957kcal, Fett 53.6g,
Kohlenhydrate 73.4g, Eiweiß 41.8g



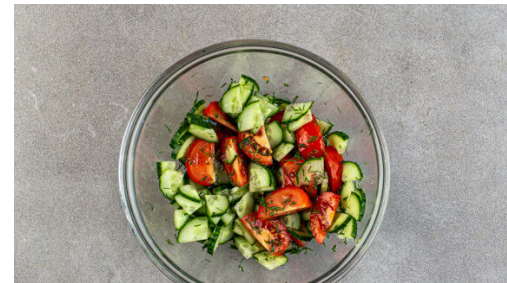
Den Backofen auf 220° (200° Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** und 1TL Butter zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Zitronensaft**, das **Tahini**, den **restlichen Knoblauch** und 1TL Mehl mit 1 Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und cremig pürieren, dabei langsam 100-150ml Wasser zugießen, bis eine dickflüssige **Sauce** entsteht. Die **Kofta** mit der **Sauce** beträufeln und im Ofen 5-8Min. weiterbacken, bis die **Sauce** eindickt und Blasen schlägt.



Den Boden einer mittelgroßen Auflaufform mit 1TL Butter einfetten. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Die **Gurken**, die **Tomaten** und den **Dill** mit 2EL Olivenöl und 1EL hellem Essig vermengen und mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.



Das **Hackfleisch** mit leicht angefeuchteten Händen zu **4 gleich großen Bällchen** rollen und diese zu ca. 2cm breiten und 5cm langen **Kofta** formen. Die **Kofta** in die Auflaufform geben und im Ofen ca. 8Min. backen, dann herausnehmen.



Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern, dann das **Gemüse** unterheben. Den **Bulgursalat** auf Teller verteilen, die **Kofta samt Tahinisauce** darauf anrichten und servieren.