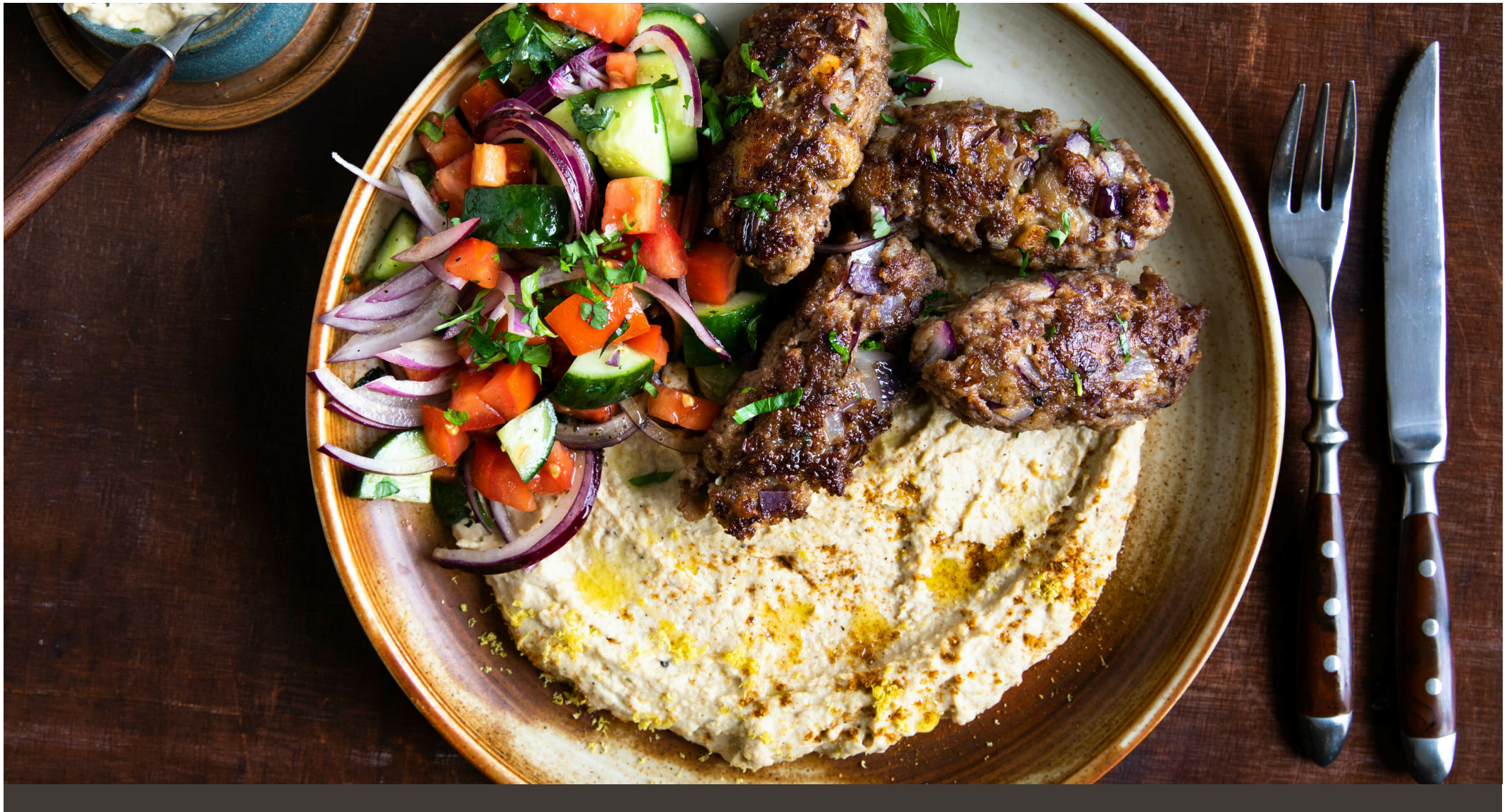




Low Carb V2: Bio-Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie



20-30min



3-4 Personen

Saftige Bio-Rindfleischköfte mit leckeren Gewürzen und Zwiebeln, dazu ein schnelles Hummus mit Tahini und Zitrone sowie ein knackig-frischer Salat mit Gurke, Tomaten und Petersilie – das sind die Aromen des Orients, die wir lieben und die dein heutiges Abendessen zu einer köstlichen kulinarischen Reise werden lassen.

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 2 große Gurken

- 1 Ei ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 843kcal, Fett 54.9g,
Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 38.0g



Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Kichererbsen** in einem hohen Gefäß mit der **Tahini, 120ml Kichererbsenwasser** und 2EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **½ des Zitronensafts, 1TL Zitronenschale, 1-2TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



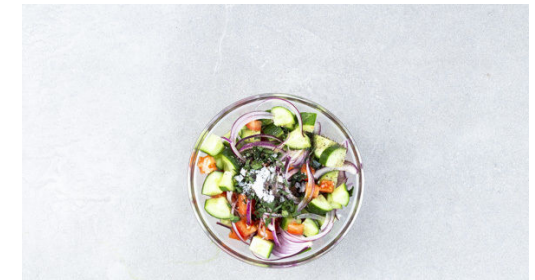
Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und 1 Ei gut verkneten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. **16 gleich große Kugeln** formen, diese leicht flach drücken und in eine ovale Form bringen.



Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. kross braten, bis das **Fleisch** durch ist.



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurken** längs vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit der **Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und 2EL Olivenöl vermengen. Den **Salat** mit der **restlichen Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft** und Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Köfte** mit dem **Hummus** und dem **Salat** anrichten und servieren.