



Feine Köfte vom Bio-Rind mit Vollkornpita

und Karotten-Gurken-Salat mit Ingwer



30-40min



2 Portionen

Zu den saftigen Köfte aus leckerem Bio-Rinderhack, die mit frischer Minze, Koriander und Kreuzkümmel verfeinert werden, servierst du heute knusprig aufgebackene Vollkornpitabrote und einen erfrischenden Salat aus Karotte, Gurke, Ingwer und Zitrone. Genau das Richtige, wenn du Lust auf etwas Herzhaftes hast, das nicht zu schwer im Magen liegt.

- 10g Koriander & Minze
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Pck. Vollkornpitabrot ¹
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone

- 1EL Butter ²
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- 4 Schaschlikspieße
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 900kcal, Fett 39.3g,
Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 36.9g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Minze**- und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit ca. $\frac{2}{3}$ **der Kräuter**, der $\frac{1}{2}$ **der Zwiebeln**, der $\frac{1}{2}$ **des Knoblauchs**, **1 TL Kreuzkümmel-Koriander-Gewürz**, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 Prise Pfeffer gut vermengen.



Den **restlichen Knoblauch** mit 1 EL weicher Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren. **2 Pitabrote** aufschneiden und die **Innenseiten der Brote** mit der **Knoblauchbutter** bestreichen. **Tipp:** Die **übrigen Brote** können eingefroren werden.



Die **Hackfleischmasse** in **4 gleich große Portionen** teilen und **jede Portion** um 1 Schaschlikspieß formen. Dabei die **Masse** etwas zusammendrücken, sodass die **Köfte** nicht auseinanderfallen. Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen weitere 15-20Min. garen.



Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit 1 EL Pflanzenöl und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Den **Ingwer**, die **Zitronenschale nach Geschmack**, die **restlichen Zwiebeln** und ggf. mehr **Zitronensaft** unterrühren und die **Karotten** und **Gurken** untermengen.



1EL Butter beiseitestellen und weich werden lassen. Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** schälen und bis zum Kerngehäuse ebenfalls mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden.



Die **Pitabrote** 4–6 Min. im Ofen aufbacken und nach Geschmack mit den **Köfte**, dem **Karottensalat**, dem **restlichen Kreuzkümmel-Gewürz nach Geschmack** und den **restlichen Kräutern** garniert servieren.