



Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie



20-30min



2 Personen

Saftige Rindfleischköfte mit leckeren Gewürzen, Zwiebeln und einem Hauch Knoblauch, 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.

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 2 Tomaten
- 1 Minigurke

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Energie 708kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 41.1g, Eiweiß 44.7g



2. Hummus zubereiten

3. Zwiebel schneiden

4. Köfte formen

5. Köfte braten

6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit der **Petersilie** und den **restlichen Zwiebeln** vermengen und den **Salat** mit dem **restlichen Zitronensaft** und **-abrieb**, 1 EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Köfte** mit dem **Hummus** und dem **Salat** anrichten und servieren.