



Gebackene Bio-Kofta mit Tahinisauc

auf Bulgursalat mit Gurke und Tomate



30-40min



4 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. Hühnerbrühgewürz
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Tahini ³
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 20g Dill

- 3TL Butter ²
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 905kcal, Fett 48.8g,
Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 41.4g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220° (200° Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** und 2TL 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.



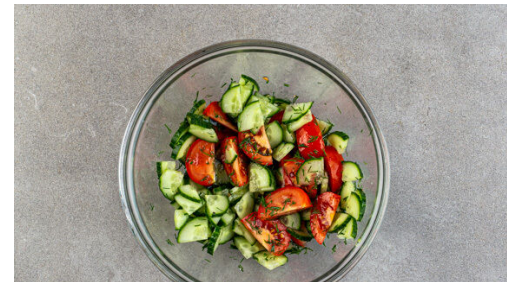
4. Tahinisaucе zubereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Den **Zitronensaft**, das **Tahini**, den **restlichen Knoblauch** und 2TL Mehl mit 2 Prisen 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.



2. Hackfleisch würzen

Den Boden einer mittelgroßen Auflaufform mit 1TL Butter einfetten. Die **Zwiebeln** 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 ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



5. Salat vorbereiten

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 3EL Olivenöl und 2EL hellem Essig vermengen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker würzen.



3. Kofta backen

Das **Hackfleisch** mit leicht angefeuchteten Händen zu **8 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.



6. Fertigstellen & servieren

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