



Bio-Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie



ca. 25min



4 Portionen

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.

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 2 große Gurken

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 49.4g, Eiweiß 37.2g



1. Kichererbsen abtropfen

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



2. Hummus zubereiten

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.



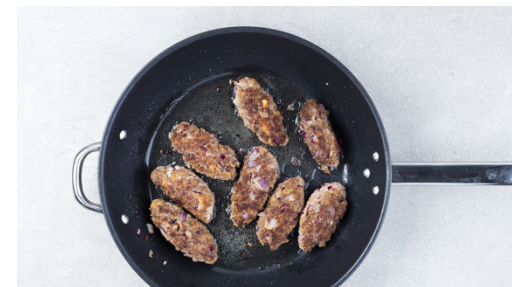
3. Zwiebel schneiden

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.



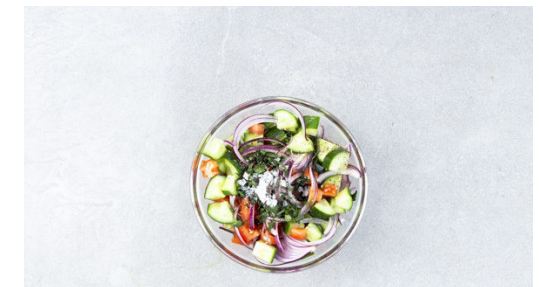
4. Köfte formen

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.



5. Köfte braten

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



6. Salat zubereiten

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.