



Türkische Rindfleisch-Köfte

an lauwarmem Linsensalat und Joghurt



30-40min



2 Personen

In der türkischen Küche soll es mehr als 200 verschiedene Köfte-Sorten geben. Unsere Variante ist aus würzig-saftigem Rinderhackfleisch und passt wunderbar zum lauwarmen Linsensalat. Eine ordentliche Portion Gemüse und einen cremigen Zitronenjoghurt gibt es auch noch dazu. Du wirst begeistert sein!

- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 150g rote Linsen
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Sweet-Chili-Sauce

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 4 Schaschlikspieße

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 48.2g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Köfte zubereiten

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **4 gleich große Röllchen** formen und auf Schaschlikspieße ziehen. Die **Köfte** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6-8Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Gemüse zubereiten

Die **Karotten**, die **Knoblauchscheibchen** und die **Linsen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 400ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** hinzufügen und alles 10-12Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. In den letzten ca. 2Min. die **Paprika** hinzugeben und mitdünsten. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen.

5. Joghurt würzen

Den **Joghurt** nach Geschmack mit **1TL Zitronenabrieb, 1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Zitrone vorbereiten

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Linsensalat fertigstellen

Die **Lauchzwiebeln** unter die **Linsen** mischen und den **Salat** mit der **Sweet-Chili-Sauce** verfeinern. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Köfte** mit dem **Linsensalat** und dem **Zitronenjoghurt** anrichten, nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** garnieren und servieren.