



## Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie



20-30min



3-4 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.

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini<sup>11</sup>
- 2 Päckchen Schwarmawürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frische Petersilie
- 1 Päckchen Semmelbrösel<sup>1</sup>
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 3 Tomaten
- 2 Gurken

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 46.0g, Kohlenhydrate 49.9g, Eiweiß 38.8g



### 1. Kichererbsen abtropfen

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



### 4. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch** und den **Semmelbröseln** sowie Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung nach Geschmack** kräftig verkneten. Aus der **Hackfleischmasse** ca. **16 gleich große Kugeln** formen, diese leicht platt drücken und in eine leicht ovale Form bringen.



### 2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem hohen Gefäß mit der **Tahinipaste, 120ml** **Kichererbsenwasser** und 2-3EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **1/2 des Zitronensafts, 1TL Zitronenabrieb, 1-2TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. kross braten, bis das **Fleisch** durch ist.



### 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. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Semmelbrösel** in 90-100ml warmem Wasser 1-2Min. einweichen.



### 6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Gurken** 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**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Köfte** mit dem **Hummus** und dem **Salat** anrichten und servieren.