



## 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 schneller 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.



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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

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



## 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 **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.