



Kofta mit Rind aus dem Ofen mit Tahinisause

auf Bulgursalat mit Gurke und Tomate



30-40min



6 Portionen

Unsere Kofta stecken hier alle unter einer sehr appetitlichen Decke: Das würzige Rinderhack wird mit einer Sauce aus Tahini, Knobi und Zitrone überzogen und im Ofen geschrumpft. Danach ist jeder Widerstand zwecklos, denn auf Bulgursalat mit Dill, Gurken und Tomaten können sie sich nicht mehr verstecken und sehen einfach zum Anbeißen aus. Erwischt! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 450g Bio-Bulgur¹
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 750g Rinderhackfleisch
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Zitronen
- 100g Tahini³
- 2 Gurken
- 4 Tomaten
- 20g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Butter²
- 2TL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 39.6g,
Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 38.5g



1. Bulgur kochen

Den Backofen auf 220° (200° Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 900ml Wasser mit dem **Brühgewürz** und 3TL Butter zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser röhren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist.



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 1/2TL Salz und Pfeffer vermengen.



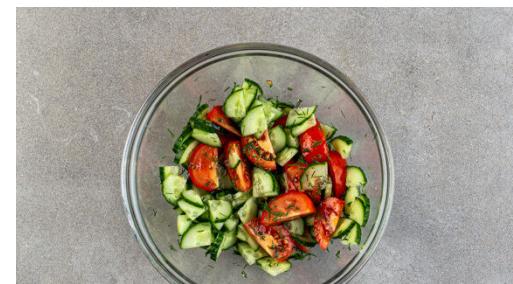
3. Kofta backen

Das **Hackfleisch** mit leicht angefeuchteten Händen zu **12 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.



4. Tahinisause 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.



5. Salat vorbereiten

Die **Gurken** 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.



6. Fertigstellen & servieren

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