

# MARLEY SPOON



## Türkische Bio-Rindfleisch-Köfte

an lauwarmem Linsensalat und Joghurt



30-40min



2 Portionen

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

## Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 200g rote Linsen
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung<sup>2</sup>
- 1 Becher Joghurt<sup>1</sup>
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 4 Schaschlikspieße
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

## Kochtipp

Wer keine Schaschlikspieße hat, kann die Köfte auch so in der Pfanne braten.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 40.1g, Kohlenhydrate 74.3g, Eiweiß 50.0g



### 1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln.



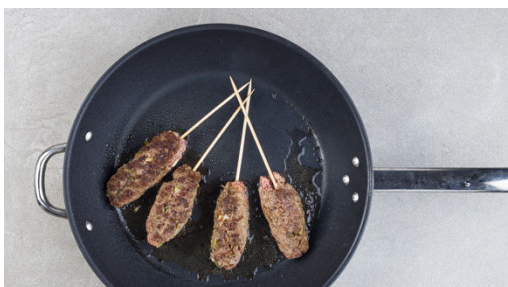
### 2. Gemüse garen

Die **Karotten**, den **gewürfelten Knoblauch** und die **Linsen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 400ml Wasser ablöschen, das **Brühwürz** hinzufügen und alles 15-18Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. In den letzten ca. 2Min. die **Paprika** hinzugeben und mitdünsten. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen.



### 3. Zutaten 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.



### 4. Köfte zubereiten

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise 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 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6-8Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 5. Joghurt verfeinern

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



### 6. Linsensalat fertigstellen

Die **Lauchzwiebeln** unter die **Linsen** mischen und den **Linsensalat** 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.