

MARLEY SPOON



Feine Köfte vom Bio-Rind mit Vollkornpita

und Karotten-Gurken-Salat mit Ingwer



30-40min



2 Portionen

Zu den saftigen Köfte aus leckerem Bio-Rinderhack, die mit frischer Minze, Koriander und Kreuzkümmel verfeinert werden, servierst du heute knusprig aufgebackene Vollkornpitabrote und einen erfrischenden Salat aus Karotte, Gurke, Ingwer und Zitrone. Genau das Richtige, wenn du Lust auf etwas Herzhaftes hast, das nicht zu schwer im Magen liegt.

Was du von uns bekommst

- 10g Koriander & Minze
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 1 Stück Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- 4 Schaschlikspieße
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

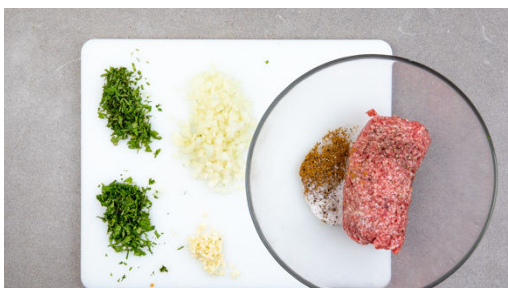
Bei Verwendung von Holzspießen die Schaschlikspieße mindestens 10Min. in kaltem Wasser einweichen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 34.5g



1. Köttemasse zubereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Minze-** und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Hackfleisch** mit ca. **⅔ der Kräuter**, der **½ der Zwiebeln**, der **½ des Knoblauchs**, **1TL Kreuzkümmel-Koriander-Gewürz**, ½TL Salz und 1 Prise Pfeffer gut vermengen.



4. Knoblauchbutter anrühren

Den **restlichen Knoblauch** mit 1EL weicher Butter und je 1 Prise Salz und Pfeffer glatt rühren. **2 Pitabrote** aufschneiden und die **Innenseiten der Brote** mit der **Knoblauchbutter** bestreichen. **Tipp:** Die **übrigen Brote** können eingefroren werden.



2. Köfte garen

Die **Hackfleischmasse** in **4 gleich große Portionen** teilen und **jede Portion** um 1 Schaschlikspieß formen. Dabei die **Masse** etwas zusammendrücken, sodass die **Köfte** nicht auseinanderfallen. Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen weitere 15-20Min. garen.



5. Salat fertigstellen

Die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Zitronensafts** mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Den **Ingwer**, die **Zitronenschale nach Geschmack**, die **restlichen Zwiebeln** und ggf. mehr **Zitronensaft** unterrühren und die **Karotten** und **Gurken** untermengen.



3. Salat vorbereiten

1EL Butter beiseitestellen und weich werden lassen. Die **Karotte** schälen und mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** schälen und bis zum Kerngehäuse ebenfalls mit dem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden.



6. Pitabrote aufbacken

Die **Pitabrote** 4-6Min. im Ofen aufbacken und nach Geschmack mit den **Köfte**, dem **Karottensalat**, dem **restlichen Kreuzkümmel-Gewürz nach Geschmack** und den **restlichen Kräutern** garniert servieren.