MARLEY SPOON



# Rindfleischköfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie

ca. 25min 4 Portionen

Saftige Rindfleischköfte mit leckeren Gewürzen und Zwiebeln, 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 Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini [2]
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 500g Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 2 Gurken

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

**Allergene**
Enthält: **Eier** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 822kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 37.2g



### 1. Kichererbsen abtropfen

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



### 2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem hohen Gefäß mit der **Tahini**, **120ml Kichererbsenwasser** und 2EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **½ des Zitronensafts**, **1TL Zitronenschale**, **1-2TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 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 oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



### 4. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und 1 Ei gut verkneten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. **16 gleich große Kugeln** formen, diese leicht flach drücken und in eine ovale Form bringen.



### 5. Köfte braten

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



### 6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurken** längs vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit der **Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und 2EL Olivenöl vermengen. Den **Salat** mit der **restlichen Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft** und Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Köfte** mit dem **Hummus** und dem **Salat** anrichten und servieren.