MARLEY SPOON



Bio-Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie

ca. 20min 2 Portionen

Saftige Bio-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

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini [2]
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Tomaten
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 834kcal, Fett 53.5g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 38.4g



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 **6EL Kichererbsenwasser**, der **Tahinipaste** und 1EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **½ des Zitronensafts**, **1TL Zitronenschale**, **1TL 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. **8 gleich große Kugeln** formen, diese leicht flach drücken und in eine ovale Form bringen.



5. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 **Gurke** längs vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit der **Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und 1EL 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**