MARLEY SPOON



Türkische Bio-Rindfleisch-Köfte

an lauwarmem Linsensalat und Joghurt

30-40min 4 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

- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 400g rote Linsen
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [2]
- 2 Becher Joghurt [1]
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 8 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
Enthält: **Milch** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 825kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 49.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** 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 700ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** 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 **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Köfte zubereiten

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **8 gleich große Röllchen** formen und auf Schaschlikspieße ziehen. Die **Köfte** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6–8Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** nach Geschmack mit **1–2TL Zitronenschale**, **2–3EL 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 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**