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. Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [2]
- 1 Becher Joghurt [1]
- 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
Enthält: **Milch** (1), **Sesamsamen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Schalenfrüchte

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 **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 **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.

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**