



Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie



20-30min



3-4 Personen

Saftige Rindfleischköfte mit leckeren Gewürzen, Zwiebeln und einem Hauch Knoblauch, 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 Kichererbsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Tahini¹¹
- 2 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 1 Päckchen Semmelbrösel¹
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 2 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 36.9g



1. Kichererbsen abtropfen

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



4. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch** und den **Semmelbröseln** sowie Salz, Pfeffer und der **Gewürzmischung nach Geschmack** kräftig verkneten. Aus der **Hackfleischmasse** ca. **16 gleich große Kugeln** formen, diese leicht platt drücken und in eine leicht ovale Form bringen.



2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem hohen Gefäß mit der **Tahinipaste, 120ml** **Kichererbsenwasser** und 2-3EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **1/2 des Zitronensafts, 1TL Zitronenabrieb, 1-2TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Semmelbrösel** in 90-100ml warmem Wasser 1-2Min. einweichen.



6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurken** längs vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit der **Petersilie** und den **restlichen Zwiebeln** vermengen und den **Salat** mit dem **restlichen Zitronensaft** und **-abrieb**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Köfte** mit dem **Hummus** und dem **Salat** anrichten und servieren.