



## Türkische Rindfleisch-Köfte

an lauwarmem Linsensalat und Joghurt



30-40min



3-4 Personen

In der türkischen Küche soll es mehr als 200 verschiedene Köftesorten geben. Unsere Variante ist aus würzig-saftigem 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 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 400g rote Linsen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Packungen Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung<sup>11</sup>
- 2 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 8 Schaschlikspieße

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

### Kochtipps

Wer keine Schaschlikspieße hat, kann die Köfte auch so in der Pfanne braten.

### Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

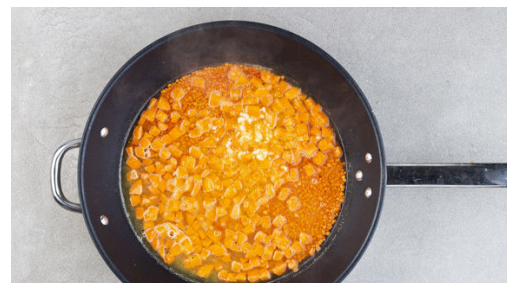
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 72.6g, Eiweiß 47.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



### 2. Gemüse köcheln

Die **Karotten**, die **Knoblauchscheibchen** und die **Linzen** in einer großen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2 Min. anbraten. Mit 700 ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** hinzufügen und alles 10-12 Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. In den letzten ca. 2 Min. die **Paprika** hinzugeben und mitdünsten. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen.



### 3. Zitrone 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 **Gewürzmischung** sowie 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 1-2 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6-8 Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 5. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** nach Geschmack mit **1-2 TL Zitronenschale**, **2-3 EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Linsensalat fertigstellen

Die **Lauchzwiebeln** unter die **Linzen** 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.