



## Köfte-Spieße mit Bohnenhummus

und scharfem Paprika-Ragout



30-40min



2 Personen

Die Grillsaison ist eröffnet! Heute brutzeln wir würzige Köfte-Spieße, dazu gibt es ein pikantes Paprikaragout und cremigen Hummus aus weißen Bohnen! Köfte sind gegrillte oder gebratene Hackfleischbällchen, die in der gesamten orientalische Küche verbreitet sind. Vor allem die Türken sind große Köfte-Fans, allein in der Türkei gibt es 291 verschiedene Sorten. Der Name Köfte hat einen persischen...

## Was du von uns bekommst

- Holzspieß
- Zwiebel
- Tahini <sup>11</sup>
- Rinderfaschiertes
- Sriracha Sauce
- Paprika
- Cannellini Bohnen
- Knoblauchzehe
- frische Petersilie
- Fladenbrot <sup>1,11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 845.0kcal, Fett 39.6g, Eiweiß 53.7g, Kohlenhydrate 63.9g



### 1. Fleisch würzen

**Knoblauch** schälen und pressen oder fein reiben. **Petersilienstängel** ohne die Blätter fein hacken, die **Blätter** grob hacken. **Faschiertes** mit 1/2TL Salz, **Knoblauch**, **Petersilienstängel** und Pfeffer verkneten, beiseite stellen und ziehen lassen.



### 4. Hummus vorbereiten

Währenddessen die **Bohnen** in ein Sieb abgießen. Anschließend **Bohnen**, 1EL **Tahinipaste**, 2EL Olivenöl und 1-2TL Essig in einem hohen, schmalen Gefäß verrühren und dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Gemüse schneiden

**Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen, dann in dünne Streifen schneiden.



### 5. Köftespieße formen

**Faschiertes** in 4-6 gleiche Teile aufteilen. Je einen Teil um einen **Holzspieß** drücken. Das **Brot** in ca. 3cm dicke Streifen schneiden.



### 3. Paprikaragout köcheln

Eine mittlere Pfanne mit 1EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Zwiebeln** und **Paprika** mit 1/2TL Zucker darin zugedeckt 12-15Min. weich köcheln. Zwischendurch umrühren und zum Schluss 1TL **Sriracha** unterrühren und mit Salz abschmecken. Nach Geschmack mehr **Sriracha** unterrühren.



### 6. Spieße braten

Die Pfanne mit 1EL Öl hoch erhitzen und die **Spieße** darin von jeder Seite ca. 3Min. scharf anbraten. Die **Brotstreifen** zusammen mit den **Spießen** ca. 5Min. anrösten. Die **Spieße** können auch ca. 10Min. auf dem heißen Grill zubereitet werden. Die **Spieße** mit dem **Hummus** und dem **Paprikaragout** servieren, mit **Petersilie** bestreuen.