MARLEY SPOON

Feine Lammhack-Köfte

mit Karotten-Ingwer-Salat und Pita

30-40Min. 3-4 Personen

Zu den saftigen Köfte aus leckerem Lammhack, die mit frischer Minze, Koriander und Kreuzkümmel verfeinert werden, servierst du heute knusprig aufgebackene Pitabrote und einen erfrischenden Salat aus geraspelter Karotte, geriebenem Ingwer und Zitrone. Genau das Richtige, wenn du Lust auf etwas Herzhaftes hast, das nicht zu schwer im Magen liegt.

Was du von uns bekommst

- 40g frische Minze & Koriander
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Lammhackfleisch
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 8 Schaschlik-Holzspieße
- 4 Karotten
- 1 Packung Pitabrot [1]
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- Butter [7]
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Kalorien 715.0kcal, Fett 38.7g, Eiweiß 30.8g, Kohlenhydrate 53.8g

1. Köftemasse zubereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Minze-** und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Das **Hackfleisch** mit **2/3 der Kräuter**, der **1/2 der Zwiebeln**, der **1/2 des Knoblauchs**, **1-2TL Kreuzkümmel**, 1TL Salz sowie Pfeffer gut vermengen.

2. Köfte braten

Die **Hackfleischmasse** in **8 gleich große Portionen** teilen und **jede Portion** um **1 Schaschlikspieß** formen. Dabei die **Masse** etwas zusammendrücken, sodass die **Köfte** nicht auseinanderfallen. Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. anbraten, dann in eine Auflaufform geben und im Ofen 15-20Min. garen.

3. Karotten schneiden

Die **Karotten** schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

4. Knoblauchbutter anrühren

Den **restlichen Knoblauch** mit 1EL weicher Butter glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pitabrote** aufschneiden, die **Innenseiten der Brote** mit der **Knoblauchbutter** bestreichen, dann die **Brote** wieder zusammensetzen.

5. Salat fertigstellen

Den **Ingwer** schälen und fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Zitronensaft** mit 3-4EL Pflanzenöl sowie Salz, Pfeffer und 1Prise Zucker zu einem cremigen **Dressing** verrühren. Den **Ingwer**, den **Zitronenabrieb nach Geschmack** und die **restlichen Zwiebeln** unterrühren und das **Dressing** mit den **Karotten** vermengen.

6. Pitabrote aufbacken

Die **Pitabrote** 3-4Min. im Ofen knusprig aufbacken und nach Geschmack mit den **Köfte**, dem **Karottensalat**, dem **restlichen Kreuzkümmel nach Geschmack** und den **restlichen Kräutern** garniert servieren.