

MARLEY SPOON



Türkische Rindfleisch-Köfte

an lauwarmem Linsensalat und Joghurt



30-40min



2 Personen

In der türkischen Küche soll es mehr als 200 verschiedene Köfte-Sorten 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

- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 150g rote Linsen
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 811.0kcal, Fett 31.5g, Eiweiß 48.6g, Kohlenhydrate 74.1g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** 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 zubereiten

Die **Karotten**, die **Knoblauchscheibchen** und die **Linsen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 400ml Wasser ablöschen, den **Brühwürfel** hinzufügen und alles 10-12Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. In den letzten ca. 2Min. 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 hacken.



4. Köfte zubereiten

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **1/2 des Kreuzkümmels** sowie Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **4 gleich große Röllchen** formen und auf die **Holzspieße** ziehen. Die **Köfte** in einer zweiten großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6-8Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Joghurt würzen

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



6. Linsensalat fertigstellen

Die **Lauchzwiebeln** unter die **Linsen** mischen und den **Salat** mit der **Sweet-Chili-Sauce** verfeinern. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Köfte** mit dem **Linsensalat** und dem **Zitronenjoghurt** anrichten und servieren.