

MARLEY SPOON



Türkische Köfte

mit lauwarmen Linsensalat und Joghurt

 30-40min  2 Personen

Man sagt, in der türkischen Küche gibt es mehr als 200 verschiedene Köfte-Sorten. Unsere Variante ist aus zartem wie würzigem Lamm und Rind und passt wunderbar zum lauwarmen Linsensalat. Eine ordentliche Portion Gemüse und einen cremigen Zitronenjoghurt gibt's auch noch dazu. Du wirst begeistert sein!

Was du von uns bekommst

- Joghurt ⁷
- Lauchzwiebel
- Köttespässe aus Lamm & Rind
- Rote Linsen
- Geflügelbrühwürfel ⁹
- Knoblauchzehe
- unbehandelte Zitrone
- rote Paprika
- Karotte
- Sweet Chili Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 65.9g, Eiweiß 53.4g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und so klein wie möglich würfeln. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenso in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden.



2. Gemüse zubereiten

Große Pfanne erhitzen und die **Linzen**, den **Knoblauch** und die **Karotten** darin bei hoher Hitze zusammen mit 1EL ÖL für ca. 1-2Min. anbraten. Nun mit 400ml Wasser ablöschen, den **Brühwürfel** hinzufügen und für ca. 10-12Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. In den letzten ca. 2Min. die **Paprika** hinzugeben und kurz mitdünsten. Evtl. mehr Wasser hinzufügen.



3. Zwiebeln schneiden

Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in schräge, feine Ringe schneiden. Die **Schale der Zitronen** abreiben und den **Saft** auspressen.



4. Köfte braten

Die **Köfte** in ca. 2cm große Röllchen formen, ggfs. teilen. In der zweiten großen Pfanne 1-2EL Öl hoch erhitzen und die **Köfte** darin ca. 6-8Min. scharf anbraten. Wer mag, kann die Köfte auf Schaschlik-Spieße spießen und dann braten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.



5. Zitronenjoghurt mischen

Den **Joghurt** mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **1TL Zitronenabrieb** sowie **1-2EL Zitronensaft** abschmecken.



6. Linsen fertigstellen

Sobald die **Linzen** bissfest gegart sind, die **Lauchzwiebeln** untermischen und mit der **Chilisauce** abschmecken, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit den warmen **Köfte** und dem **Zitronenjoghurt** servieren.