



Rote Linsen-Köfte

mit Granatapfel-Gurkensalat



30-40min



3-4 Personen

Köfte sind in zahlreichen orientalischen Küchen von Nordafrika über Südosteuropa bis nach Indien bekannt. Meist gibt es sie mit zahlreichen Gewürzen verfeinert als gegrillte Hackfleischröllchen zu essen, aber heute haben wir eine vegetarische Variation à la Marley Spoon für dich vorbereitet. Aus roten Linsen geformt servierst du deine Köfte mit einem frischen Bulgursalat mit Gurke und Granatapfeldressing.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bulgur ¹
- 1 Packung Rote Linsen
- Frische Minze, Dill & Petersilie
- 2 Becher Griechischer Joghurt ⁷
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Habeshas Berbere Gewürz
- 1 Packung Granatapfelmolasse
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Speisestärke

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 555.0kcal, Fett 20.5g, Eiweiß 20.4g, Kohlenhydrate 66.5g



1. Zwiebeln raspeln

Den Grillofen auf 275°C vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln. Die **Blätter der Minze** vom Stängel streifen und fein hacken. Die **Schale der Zitrone** abreiben. Die **Gurke** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Köfte grillen

Mit einem Esslöffel gleich große Portionen abstechen und in **längliche Bällchen** formen. Ein Backblech mit 1-2EL Olivenöl einreiben und die **Köfte** darauf geben, etwas flach drücken und für ca. 4-7Min. im Ofen grillen. Dann einmal wenden und nochmal ca. 4-5 Min. grillen, bis die andere Seite ebenfalls goldbraun ist.



2. Linsen kochen

In einer mittleren Pfanne 1EL Olivenöl mittelhoch erwärmen und die **Zwiebeln** für ca. 1-2Min. anbraten. Die **Linsen** mit **Gewürz**, 1TL Salz und Pfeffer zu den **Zwiebeln** geben und mit **350ml Wasser** ablöschen, mit Deckel auf niedriger Hitze ca. 7-10Min. leicht köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser hinzufügen.



5. Dip mischen

Inzwischen **150ml Wasser** in einem Wasserkocher aufkochen und den **restlichen Bulgur** samt einer Prise Salz damit übergießen, abgedeckt für ca. 4-6Min. ziehen lassen. Den **Dill** und die **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Die **Zitrone** in **Spalten** schneiden. Den **Joghurt** mit **Kräutern**, etwas Salz und Pfeffer mischen.



3. Köfte vorbereiten

Nun **80g Bulgur** unter die **Linsen** mischen und erneut abgedeckt für ca. 4-6Min. köcheln lassen. Dann ohne Deckel das restliche Wasser verdampfen lassen und **Speisestärke**, **Minze** und **Zitronenabrieb** untermischen.



6. Salat mischen

Zum Schluss den **gegarten Bulgur** mit **Gurke**, nach **Geschmack** frischem Saft aus den **__Zitronenspalten**, **1-2EL Granatapfelmolasse** sowie etwas schwarzem Pfeffer mischen. Den **Salat** mit **Köfte** und **Dip** servieren.