



Köfte met citroenhummus

en snelle salade met peterselie



20-30min



2 personen

Köfte is een wijdverbreid gerecht, dat rond 1500 in het voormalige Ottomaanse Rijk ontstond. Het rijk viel, maar de kruidige worstjes bleven overeind en worden nog steeds veel gegeten in Turkije, Het Midden-Oosten en India. We eten ze vandaag op Midden-Oosterse wijze, met zelfgemaakte citroenhumus en een frisse salade.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 citroen
- 50g tahin ¹¹
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse petersilie
- 1x rundergehakt
- 2 tomaten
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

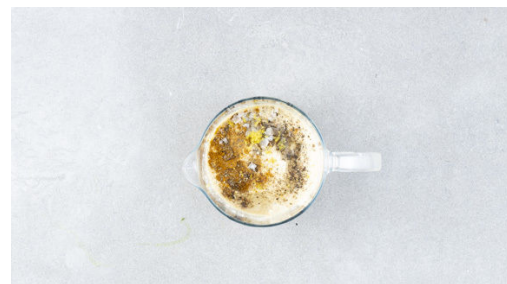
Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 55.8g, koolhydraten 49.9g, eiwit 42.4g



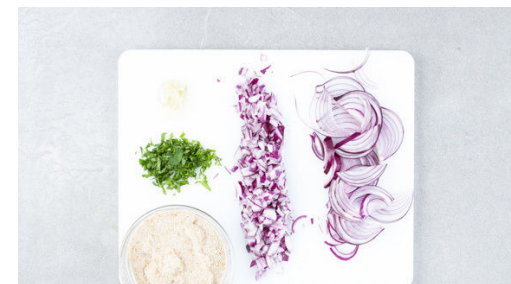
1. Kichererbsen abtropfen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** auffangen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem hohen Gefäß mit der **1/2 der Tahinipaste**, **6EL Kichererbsenwasser** und 1-2EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **1/2 des Zitronensafts**, **1TL Zitronenschale**, **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



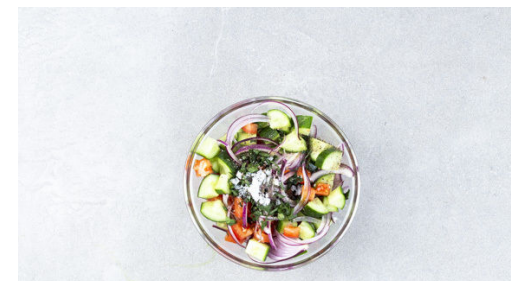
4. Köfte formen

Das **Hackfleisch** mit den **Zwiebelwürfeln**, dem **Knoblauch**, der **restlichen Gewürzmischung nach Geschmack** und 1 Ei kräftig verkneten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der **Hackfleischmasse** ca. **8 gleich große Kugeln** formen, diese leicht flach drücken und in eine ovale Form bringen.



5. Köfte braten

Die **Köfte** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. kross braten, bis das **Fleisch** durch ist.



6. Salat zubereiten

Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Die **Gurke** längs vierteln und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Mit der **Petersilie**, den **restlichen Zwiebeln** und 1EL Olivenöl vermengen. Den **Salat** mit der **restlichen Zitronenschale**, dem **restlichen Zitronensaft** und Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Köfte** mit dem **Hummus** und dem **Salat** anrichten und servieren.