



## Köfte mit Zitronen-Hummus

und Tomaten-Gurken-Salat mit Petersilie



20-30min



2 personen

Saftige Rindfleischköfte mit leckeren Gewürzen und Zwiebeln, dazu ein schnelles Hummus mit Tahini und Zitrone sowie ein knackig-frischer Salat mit Gurke, Tomaten und Petersilie - das sind die Aromen des Orients, die wir lieben und die dein heutiges Abendessen zu einer köstlichen kulinarischen Reise werden lassen.

## Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 onbehandelde citroen
- 25g tahin<sup>11</sup>
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 250g rundergehakt
- 2 tomaten
- 1 grote komkommer

## Wat je thuis nodig hebt

- ei<sup>3</sup>
- peper en zout
- 45ml olijfolie

## Kookgerei

- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- citruspers
- 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 866kcal, vet 56.0g, koolhydraten 49.8g, eiwit 39.7g



### 1. Kichererbsen abtropfen

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



### 4. Köfte vormen

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



### 2. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** in einem hohen Gefäß mit **6EL Kichererbsenwasser**, der **Tahinipaste** und 1EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das **Hummus** mit der **½ des Zitronensafts**, **1TL Zitronenschale**, **1TL Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 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.



### 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.



### 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.