



Türkische Rindfleisch-Köfte

an lauwarmem Linsensalat und Joghurt



30-40min



2 personen

In der türkischen Küche soll es mehr als 200 verschiedene Köftesorten 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!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 paprika
- 2 tenen knoflook
- 200g rode linzen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 1 bosui
- 250g rundergehakt
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- 2 grote koekenpannen
- satéprikkers
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Kooktip

Wer keine Schaschlikspieße hat, kann die Köfte auch so in der Pfanne braten.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

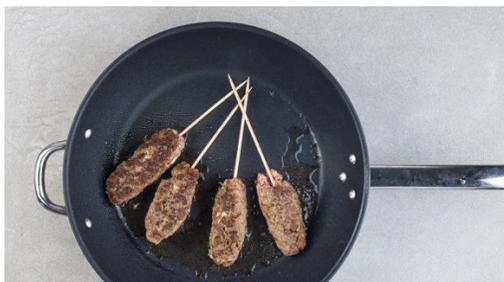
Voedingswaarde per portie

calorieën 905kcal, vet 45.9g, koolhydraten 84.7g, eiwit 48.0g



1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln.



4. Köfte zubereiten

Das **Hackfleisch** mit dem **Knoblauch**, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse **4 gleich große Röllchen** formen und auf Schaschlikspieße ziehen. Die **Köfte** in einer zweiten großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 6-8Min. scharf anbraten. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



2. Gemüse garen

Die **Karotten**, den **gewürfelten Knoblauch** und die **Linzen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. anbraten. Mit 400ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** 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.



5. Joghurt verfeinern

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



3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Linsensalat fertigstellen

Die **Lauchzwiebeln** unter die **Linzen** mischen und den **Linsensalat** mit der **Sweet-Chili-Sauce** verfeinern. Ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Köfte** mit dem **Linsensalat** und dem **Zitronenjoghurt** anrichten, nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** garnieren und servieren.