

# Köfte mit Hummus & Gurke-Tomate-Salat



## ORIENTALISCHE KÜCHE

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Zitronenschale abreiben, die Zitrone halbieren und auspressen. Die Kichererbsen in einem hohen Gefäß mit der Tahini, 120 ml Kichererbsenwasser und 2 EL Olivenöl mit einem Stabmixer pürieren. Das Hummus mit der 1/2 des Zitronensafts, 1 TL Zitronenschale, 1-2 TL Gewürzmischung sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Zwiebel schälen und halbieren, eine Hälfte in feine Würfel, die andere Hälfte in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein reiben oder pressen. Die Petersilie fein hacken. Das Fleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, der restlichen Gewürzmischung nach Geschmack und 1 Ei gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in ca. 16 gleich große Kugeln formen, diese leicht flach drücken und in eine ovale Form bringen. Die Köfte in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. kross durchbraten.
3. Tomaten und Gurke in kleine Würfel schneiden. Mit der Petersilie, den restlichen Zwiebeln und 2 EL Olivenöl vermengen. Nach Belieben mit übriger Zitronenschale, Zitronensaft und Salz und Pfeffer würzen. Die Köfte mit dem Hummus und dem Salat anrichten und servieren.

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Tahini
- 10 g Gewürzmischung, nordafrikanisch
- 1 Zwiebel, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Petersilie
- 500 g Rinderhackfleisch
- 4 Tomaten
- 1 Gurke, groß
- 1 Ei
- 6 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer



843 kcal  
Kalorien



49 g  
Kohlenhydrate



55 g  
Fett



38 g  
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur scout