

Kofta mit Brotsalat, Gelbe-Bete-Hummus und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Kofta:

200 g Lammhackfleisch	200 g Kalbshackfleisch	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Zimt
$\frac{3}{4}$ TL gemahlener Piment	$\frac{1}{4}$ TL geriebene Muskatnuss	1 Prise Chilipulver
$\frac{3}{4}$ TL Salz	Pflanzenöl	Pfeffer

Für den Salat (Fattoush):

100 g griech. Joghurt	1 arabisches Fladenbrot	2 Tomaten
2 Mini-Gurken	2 Radieschen	1 Bio-Zitrone
1 Knoblauchzehe	1 Frühlingszwiebel	2 Zweige frische Minze
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 EL getrocknete Minze	1 Prise Sumach
50 ml Olivenöl	4 EL Balsamico Essig	Salz, Pfeffer

Für den Minzjoghurt:

150 g griech. Joghurt	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	$\frac{1}{2}$ EL getrocknete Minze
Salz		

Für das Hummus:

250 g Kichererbsen	4 EL Tahini	1 frische gelbe Bete
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Backnatron
2 EL Olivenöl	1 Prise Safranpulver	1 Prise Cumin
1 Prise Kurkuma	Salz	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Sesam	$\frac{1}{2}$ TL weißer Sesam	getrocknete Rosenblätter
1 Prise Rote Bete Salz		

Für die Kofta: Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken wedeln und hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Alles in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten durchkneten. Bällchen formen und diese in etwas Öl braten.

Für den Salat (Fattoush): Tomaten und Gurken würfeln und Radieschen und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Minze und Petersilie waschen, trocken wedeln und hacken.

Für das Dressing den griechischen Joghurt mit frischer und getrockneter Minze mischen. Knoblauch abziehen und hinein pressen. Zitrone waschen, trocknen und von der Schale abreiben. Anschließend halbieren und auspressen. Zusammen mit dem Essig und etwas Olivenöl zum Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das arabische Fladenbrot in Rauten schneiden und in Olivenöl in der Pfanne braten.

Kurz vor dem Anrichten den Salat mit dem Dressing mischen und das Brot unterheben. Mit Sumach bestreuen.

Für den Minzjoghurt: Minze hacken und mit dem Joghurt vermengen. Getrocknete Minze unterheben und mit Salz abschmecken.

Für das Hummus: Gelbe Bete fein reiben. Knoblauch abziehen und pressen. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Mit Salz, Cumin und Kurkuma abschmecken.

Für die Garnitur: Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Sesam, Rosenblättern und Rote Bete Salz garnieren und servieren.

Anita Hartmann am 16. Juli 2018