

# Köfte mit Gemüse, Kräuter-Joghurt, Petersilien-Couscous

Für zwei Personen

## Für die Köfte:

500 g Rinderhack	2 kleine Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma
1 $\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

## Für das Gemüse:

2 kleine Zucchini	1 kleine Aubergine	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote	3 Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

## Für den Kräuter-Joghurt:

150 g Naturjoghurt	50 g Tahini	2 Zweige Minze
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Basilikum	1 Zitrone
grobes Meersalz	1 EL Olivenöl	

## Für die Köfte:

Den Knoblauch abziehen und die ganze Zehe fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hackfleisch, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Kardamom und Kurkuma in einer Schüssel vermengen. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. 6 gleichförmige, 2 cm dicke Rohlinge formen. In die Mitte jeweils eine Vertiefung eindrücken. Köfte mit Öl bestreichen und für 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel scharf anbraten.

## Für das mediterrane Gemüse:

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, längs vierteln und quer in Scheiben zerteilen. Paprika und Tomate waschen und würfeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Zucchini und die Aubergine hinzufügen und weitere 5-7 Minuten braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und 2-3 Minuten fertig garen.

## Für den Kräuter-Joghurt:

Minze, Rosmarin und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und jeweils 2 EL fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, Tahini, Minze, Rosmarin, Basilikum und 1 EL Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Olivenöl abschmecken. Für den Petersilien-Couscous 200 g Couscous 2 Stängel glatte Petersilie Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle . 250 ml Wasser erhitzen. Couscous in einer Schüssel salzen und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit 3 EL gehackter Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Längen am 29. Juli 2019