

# Köfte mit Grillgemüse, Couscous-Salat und Minz-Soße

## Für zwei Personen

### Für die Köfte:

300 g Lammhackfleisch	150 g Rinderhackfleisch	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb, Saft	1 Ei
1 Bund krause Petersilie	1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL geräuch. Paprikapulver
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL getrock. Oregano	1 TL gemahl. Koriander
1 TL gemahl. Zimt	1 Prise Pul Biber	Semmelbrösel
Olivenöl	1 Prise Salz	1 TL schwarzer Pfeffer

### Für das Grillgemüse:

1 rote Spitzpaprika	1 grüne Spitzpaprika	2 milde Peperoni
1 Knoblauchzehe	Olivenöl	Salz, Pfeffer

### Für den Couscous:

150 g Instant-Couscous	2 Tomaten	1 Zitrone, Abrieb, Saft
1 getrock. Chili	1 Bund krause Petersilie	1 TL brauner Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Minzsauce:

200 g griech. Joghurt	100 g Schmand	1 Bund frische Minze
1 Prise Zucker		

### Für die Köfte:

Das Lamm- und Rinderhackfleisch mit Ei, Semmelbrösel, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Koriander, Zimt, Pul Biber, Salz und Pfeffer vermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten. Zur Hackfleischmasse geben und gut vermengen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Hackfleischmasse mit Zitronenabrieb und saft abschmecken. Petersilie fein schneiden und ebenfalls unter die Masse heben. Aus der Masse Köfte formen und in Olivenöl anbraten. Etwas ruhen und abtropfen lassen.

### Für das Grillgemüse:

Knoblauch abziehen. Gemüse putzen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und zusammen mit Knoblauch in Olivenöl in einer Grillpfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Couscous:

Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, ggf. etwas Olivenöl zufügen.

Tomaten, Chili und Petersilie klein schneiden und mit dem Couscous vermengen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Couscous mit Zitronensaft und abrieb, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Ggf. noch einen Schuss Olivenöl zufügen.

### Für die Minzsauce:

Joghurt mit Schmand aufschlagen.

Einen Teil der Minze mit wenig Zucker pürieren. Restliche Minze fein hacken. Pürierte und gehackte Minze unter den Joghurt rühren.

Franziska Marciulonis am 25. September 2023