

Schafskäse-Köfte vom Rind mit Couscous

Für 2 Personen

150 g fester Fetakäse	1 Scheibe Toastbrot	100 g Rinderhackfleisch
1 Eigelb	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Bund Lauchzwiebeln	2 Tomaten	Kreuzkümmel
ca. 300 ml Hühnerbrühe	100 g Instant-Couscous	

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Schafskäse in daumendicke ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Das Toastbrot in etwas Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brot, Eigelb gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen dünn um die Käsestifte geben und in einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 2 EL Olivenöl vorsichtig von allen Seiten anbraten. Dann im Backofen noch ca. 5 Minuten garen. Lauchzwiebeln und Tomaten in Stücke schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Hühnerbrühe angießen und diese aufkochen lassen. Dann Couscous untermischen, die Hitze reduzieren und alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Köfte mit dem Couscous servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21. Oktober