



Couscous Bowl mit Köfte Spießen

Für die Bowl:

200 g Al Amier Couscous

1 Paprika

2 Frühlingszwiebeln

0.5 Gurke

100 g Feta, zerbröselt

2 Esslöffel Pistazien

1 Handvoll frische Minze, gehackt

Nach Belieben Granatapfelkerne (optional)

1 Glas Al Amier Tahina Dressing Chili-Lemon

Für die Kichererbsen:

1 Dose Al Amier Kichererbsen

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

Salz, Pfeffer

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Für die Köfte Spieße:

400 g Hackfleisch (Rind, Lamm oder eine Mischung aus beiden)

1 kleine Zwiebel, fein gerieben

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

3 Esslöffel frische Petersilie, fein gehackt

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Chiliflocken

1 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

4 Esslöffel Semmelbrösel

4 Holz- oder Metallspieße (bei Holzspießen: vorher 30 min. in Wasser einweichen)

Couscous Bowl mit Köfte Spießen

1.

Den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.

Anschließend mit der Minze vermischen. Für die Bowl Paprika würfeln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Gurke würfeln, und Pistazien hacken.

Für die gerösteten Kichererbsen die Kichererbsen abspülen und gut trocknen. Mit Olivenöl und den Gewürzen vermengen. Bei 200 °C im Ofen 20–30 min.

rösten, alle 10 min. wenden. Abkühlen lassen.

Für die Köfte Spieße in einer großen Schüssel das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Knoblauch, der Petersilie, dem Kreuzkümmel, dem Paprikapulver, den Chiliflocken, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Semmelbrösel dazugeben.

Die Mischung gut durchkneten, bis alles gut vermengt ist. Für 10-15 min. im Kühlschrank ruhen lassen. Die Hackfleischmasse in vier gleich große Portionen teilen. Jede Portion um die Spieße zu einer länglichen, flachen Rolle formen. Die Masse gut an den Spieß drücken, damit sie beim Grillen oder Braten nicht auseinanderfällt.

Die Spieße in einer Grillpfanne oder normalen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten goldbraun anbraten, bis sie vollständig gegart sind (ca. 8-10 min. insgesamt).

Paprika, Frühlingszwiebel, Gurke und geröstete Kichererbsen jeweils in kleinen Häufchen auf den Couscous legen. Mit Feta, Pistazien und optional Granatapfelkernen toppen.

Tahina Dressing gleichmäßig über die Bowl träufeln und die Köfte Spieße auf die Couscous Bowl legen. Servieren und genießen!