



Köfte mit Tahin-Joghurt-Dip & Taboulé

Für die Köfte

Nach Belieben Holzspieße

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel, rot

10 g Petersilie, frisch

3 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

300 g Hackfleisch, gemischt

1 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen

Etwas Salz & Pfeffer

0.5 Teelöffel Lien Ying Koriander gemahlen

Für das Taboulé

2 Packung Al Amier Taboulé Zitrone & Minze

200 g Tomaten

0.5 Gurke

Für den Dip

15 g Tahina Sesampaste Bio

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

50 g Joghurt, natur

Etwas Salz

Köfte mit Tahin-Joghurt-Dip & Taboulé

1.

Holzspieße einweichen lassen.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen schütteln und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln 3 Min glasig anschwitzen. Knoblauch hinzufügen und 2 Min anschwitzen.

Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Zusammen mit Hackfleisch, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Koriander und der gehackten Petersilie vermischen. Aus der Hackfleisch-Mischung kleine, längliche, feste Laibchen formen und aufspießen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße anschließend bei mittlerer Hitze 5 - 7 Min unter ständigem Wenden anbraten.

Taboule Bowl nach Packungsanleitung zubereiten.

Tomaten waschen und würfeln. Gurke waschen und sehr klein würfeln und unter die Taboule Bowl unterheben.

Tahin und Joghurt verrühren und mit Salz würzen.

Spieße mit Dip und Taboule Bowl servieren.