



Köfte

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Thymian, frisch	5 g
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	5 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL
Zimt	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	0.5 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	1 TL
Olivenöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen ziehen und fein hacken.
2. Hackfleisch in einer Schüssel zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Thymian, Ei und Paniermehl gut vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.
3. In einer Pfanne bei mittlerer Stufe Öl erhitzen. Mit nassen Händen aus der Fleischmasse kleine Würste formen und rundherum ca. 15 Min. braten.

Guten Appetit!

Info: Köfte können auch auf dem Grill oder im Backofen gegart werden.

Tipp: Dazu passen gut [Naan – Indisches Fladenbrot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	390 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	22 g