Köfte mit Grillpaprika und weißem Bohnenpüree

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Rinderhackfleisch	600 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Spitzpaprika	4 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zucker	
weiße Bohnen in der Dose	800 g
Milch	100 ml
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, große Auflaufform, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. In einer Schüssel Zwiebelwürfel, Petersilie, Ras el Hanout, Hackfleisch, 1 EL Olivenöl und Salz miteinander vermengen und daraus Daumen große Fleischröllchen formen. Köfte in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 20 Min. backen.

3. Spitzpaprika waschen, längs halbieren, Strunk und Kerne entfernen und mit etwas Salz bestreuen. Paprika mit der Haut nach oben auf die Köfte in den Ofen legen und die restliche Zeit mitgaren.

4. Knoblauch halbieren, schälen und grob hacken. In einer Pfanne den Knoblauch mit 1 EL Olivenöl und Zucker auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. anschwitzen. Bohnen in ein Sieb abgießen. In einem hohen Gefäß Knoblauch, Bohnen und Milch fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Köfte und Spitzpaprika aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Bohnen-Püree in kleinen Schalen dazureichen und servieren.

Guten Appetit!

Info: Ras el Hanout ist eine Gewürzmischung, die ähnlich wie Curry in unterschiedlichsten Zusammensetzungen zubereitet wird. Ras el Hanout ist übrigens arabisch und heißt „Kopf des Landes“. Dies wird als „Chef des Ladens“ verstanden, da

die Mischungen meist nur von den obersten Gewürzhändlern bekannt ist.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	628 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	21 g