



Köfte mit scharfem Paprikagemüse, Zitronenjoghurt und Langkornreis



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	1 St.
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	20 g
Rinderhackfleisch	600 g
Raz el Hanout Gewürz	1 TL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Langkornreis	300 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Spitzpaprika	4 St.
Öl	6 EL
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Butter	1 EL
Chili, gemahlen	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Knoblauch und Schalotte schälen und fein hacken. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. In einer Schüssel die Hälfte des Knoblauchs und der Petersilie mit Hackfleisch, Schalotte, Minze, Ras el Hanout und jeweils 2 Prisen Salz und Pfeffer verkneten. Köftemasse zum Durchziehen kühl stellen.
2. Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 15 Min. auf kleiner bis mittlerer Stufe garen. Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen.
3. Rote Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.
4. Aus der Hackfleischmasse längliche, daumendicke Köfte formen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und Köfte darin ca. 2 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend auf einem Backblech ca. 8 Min. im Ofen fertig garen. Pfanne nicht säubern.
5. Im Bratensatz derselben Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und restlichen Knoblauch darin unter Schwenken ca. 2 Min. anbraten. Salzen, pfeffern, Paprika zugeben und weitere ca. 4 Min. braten.

6. Inzwischen Saft der Limette auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft abschmecken. 1 EL Butter zum Reis geben, mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Restliche Petersilie zur Paprika geben, durchschwenken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Gemüse, Reis, Köfte und Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Hackfleisch klebt nicht an den Händen, wenn du sie vorher mit etwas Öl einfettest. Nach Belieben kannst du für die Köfte natürlich auch eine andere Form wählen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	820 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	34 g