



Petersilien-Minz-Köfte mit Hummus und Reis an Gurkensalat mit Tomaten



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	2 St.
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	40 g
Zitronen	1 St.
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Jasminreis	300 g
Kichererbsen aus der Dose	400 g
Sesam, weiß	3 EL
Öl	6 EL
Strauchtomaten	6 St.
Salatgurken	1 St.
Olivenöl	2 EL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, feine Reibe, Pürierstab

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel die Hälfte des gehackten Knoblauchs und der Kräuter mit Hackfleisch, Schalotten, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verkneten. Fleischmasse für die Köfte zum Durchziehen beiseitestellen.
3. In einem Topf Reis mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 15 Min. auf kleiner bis mittlerer Stufe garen.
4. Kichererbsen absieben, abspülen und abtropfen. In einer Pfanne Sesam auf mittlerer bis hoher Stufe fettfrei ca. 3 Min. goldbraun anrösten. Pfanne vom Herd nehmen, 4 EL Öl und restlichen Knoblauch zugeben und durchschwenken.
5. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, 3 TL Zitronensaft, Sesam-Öl-Mix und 70 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Pfanne nicht säubern.
6. Aus der Hackfleischmasse längliche, daumendicke Köfte formen. In der gleichen Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Köfte darin ca. 2 Min. rundherum anbraten.

Anschließend zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 3–4 Min. fertig garen.

7. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in ca. 0,5 cm kleine Stücke würfeln. Gurke waschen, Enden entfernen, schälen und halbieren. Die Hälften mit einem Löffel entkernen und ebenfalls in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Beides in der Schüssel mit den restlichen Kräutern, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

8. Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilien-Minz-Köfte, Hummus, Tomaten-Gurken-Salat und Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	994 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	49 g