



# 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
Hackfleisch vom Rind	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	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	34 g	Fette	22 g