

Köfte

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

Olivenöl

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 gema	hlen
Kreuzkümmel	0.5 TL
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	1 TL

Zubereitung



- 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!

3 EL

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