



Köfte mit Schafskäsecreme

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	40 g
Minze, frisch	40 g
Zitronen	1 St.
Hackfleisch vom Rind	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
Öl	2 EL
Feta	200 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne mit Deckel, feine Reibe

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, etwas 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Paniermehl, Zitronenschale und jeweils der Hälfte von Knoblauch, Petersilie und Minze vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
3. Aus der Masse ca. 4 cm lange, fingerdicke Röllchen formen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Röllchen ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Pfanne zugedeckt vom Herd ziehen und ruhen lassen.
4. In eine Schüssel Feta mit den Händen zerbröseln und mit Joghurt verrühren. Restlichen Knoblauch und Kräuter unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Köfte servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Tomatensalat mit Orangendressing](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	32 g