## Köfte mit Schafskäsecreme

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	40 g
Minze, frisch	40 g
Zitronen	1 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Eier	1 St.
Paniermehl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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