

Köfte mit Tomaten-Couscous und würzigem Joghurt-Dip

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Rinderhackfleisch	600 g
Raz el Hanout Gewürz	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Strauchtomaten	4 St.
Zucker	
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	1 EL
Tomatenmark	1 EL
Couscous	200 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Hackfleisch, die Hälfte der Kräuter, ca. 1/3 des Knoblauchs, Ras el Hanout und Salz und Pfeffer gründlich verkneten. Masse für die Köfte anschließend zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Tomaten waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden und Tomaten grob in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel Tomatenwürfel mit Zucker und Salz marinieren und ebenfalls beiseitestellen.
4. Rote Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel und ca. 1/3 des Knoblauchs darin ca. 2–3 Min. anschwitzen. Tomatenmark zugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitrösten.
5. Couscous einrühren, ca. 400 ml Salzwasser zugießen und kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und Couscous zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
6. In einer Schüssel Joghurt, nach Belieben etwas vom restlichen Knoblauch und 1 EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Aus der Hackfleischmasse daumendicke Köfte formen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Köfte darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Anschließend zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 3–4 Min. gar ziehen lassen.

8. Couscous, restliche Kräuter und 1 EL Olivenöl zu den marinierten Tomaten geben, durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Couscous, Köfte und Joghurt-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du dir deine Hände mit etwas Öl einfettes, klebt das Hackfleisch beim Formen nicht an den Händen. Du kannst das Fleisch nach Belieben natürlich auch anders formen.

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	559 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	56 g
Eiweiß	43 g
<u>Ballaststoffe</u>	7 g
Fette	18 g