

Petersilien-Minz-Köfte mit geschmarter Paprika, Joghurt-Limetten-Dip und Langkornreis

Zeit gesamt
 30min

Zubereitungszeit
 30min

Schwierigkeit
 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Minze, frisch	20 g
Petersilie, frisch	40 g
Rinderhackfleisch	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Langkornreis	300 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Spitzpaprika	4 St.
Öl	3 EL
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. In einer Schüssel die Hälfte des Knoblauchs und der Kräuter, Hackfleisch, Salz und Pfeffer verkneten. Köftemasse zum Durchziehen beiseitestellen.
2. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und danach auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen.
3. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden.
4. Aus der Hackfleischmasse längliche, daumendicke Köfte formen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und die Köfte darin rundherum ca. 2 Min. scharf anbraten. Anschließend auf einem Backblech im Ofen ca. 7 Min. fertig garen. Pfanne nicht säubern und etwas abkühlen lassen.
5. Im Bratensatz der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebel und restlichen Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Salzen, pfeffern, Paprika zugeben und weitere ca. 5 Min. braten.

6. Inzwischen Limette halbieren und Saft auspressen. Joghurt im Becher mit Salz, Pfeffer und 2 TL Limettensaft abschmecken. Den Reis mit einer Gabel etwas auflockern und salzen.

7. Restliche Kräuter zur Paprika geben, durchschwenken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Gemüse, Reis, Petersilien-Minz-Köfte und Joghurt-Limetten-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	705 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	43 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g