

# Türkische Köfte vom Grill



#### Zutaten

## Zutaten

#### Für die Köfte:

400 g Hackfleisch, Rind 1 TL Kreuzkümmel 1/2 TL Paprikaflocken, scharf Paprikapulver, edelsüß 1 TI

3 FI Paniermehl 1/2 TL Backpulver 7wiebel 50 ml Mineralwasser

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

#### Für den Minz-Joghurt-Dip:

1/4 Bund 1/2 Zitrone 1/2 EL Olivenöl

125 g griechischer Joghurt

1 TL Honig Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Für den Bulgursalat:

125 g Bulgur 2

Frühlingszwiebeln Tomaten 1/4 Bund Petersilie 3 EL Olivenöl 1 EL Tomatenmark 2 TL Honig 1 EL

frische Zitronen 1/2 TL Cayennepfeffer

Salz

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Außerdem:

1/2 Pck Backofen Frites, TK

Salz

Sonstiges:

Metallspieße oder Holzspieße

Grill Olivenöl

#### Rezeptinfo

Zubereitungszeit: 30 Min. + 18 Min. Back- + 15 Min. Quelllzeit

pro Portion: 2431 kJ, 581 kcal, 61 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 27 g Fett, 72 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:



Kosten:



#### Zubereitung

Ein typisches und sehr beliebtes Hackfleischgericht aus der Türkei sind Köfte. In der orientalischen Küche gibt es mittlerweile mehr als 300 verschiedene Arten davon. Wir zeigen dir, wie du Köfte als Hackfleischspieße auf dem Grill zubereitest. Dazu haben wir einen frischen traditionellen Bulgur-Salat sowie einen Joghurt-Minz-Dip gemacht. Knusprige Pommes als Beilage dürfen bei diesem Gericht natürlich auch nicht fehlen! Probiere es aus! Hier geht's zum Rezept:

#### Zubereitung

#### Sten 1:

Im ersten Schritt kannst du das Rinderhack in eine Schüssel geben, die Zwiebel pellen und reiben. Nun alle Zutaten für die Köfte zum Fleisch geben und mit den Händen 5 Minuten durchkneten. Jetzt gibst du das Mineralwasser dazu und formst die Hackfleischmasse mit nassen Händen in 8 längliche, ovale Portionen. Dann kannst du die Holzspieße bzw. Metallspieße einölen und der Länge nach auf die Spieße stecken. Die Spieße für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

#### Step 2:

In der Zwischenzeit für den Dip die gewaschene Minze in feine Streifen schneiden. Dann von der Zitrone die Schale abreiben und den Zitronensaft, das Olivenöl, die Minze und den Joghurt miteinander verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

#### Step 3:

Als nächstes kannst du den Bulgur kalt abspülen und in einem Topf mit der doppelten Menge Wasser und Salz verrühren und zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den Bulgur ca. 7 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel ausquellen lassen. Während der Bulgur zieht, die Tomaten würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Petersilie fein hacken. Für das Dressing verrührst du alle Zutaten miteinander und vermengst es mit dem Bulgur. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Danach mischt du alle anderen Zutaten unter den Bulgur.

#### Step 4:

Im nächsten Schritt den Backofen auf Ober- und Unterhitze 200 °C vorheizen. Dann die tiefgefrorenen Pommes Frites auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene für ca. 18 Minuten goldgelb backen, zwischendurch einmal wenden und anschließend mit Salz würzen.

### Step 5:

Im letzten Schritt den Grill vorheizen und die Köfte aus dem Kühlschrank nehmen. Jetzt kannst du die Köfte mit Olivenöl einölen und auf dem Rost rundum ca. 10 Minuten grillen.

Köfte mit Bulgursalat, Minz-Dip und Pommes Frites servieren.



