

## Köfte mit Cous Cous Salat

### ZUTATEN

- 200 g Cous cous (Instant)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Dose(n) (425 ml) Kichererbsen
- 1/2 Salatgurke
- 250 g Kirschtomaten
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Basilikum
- Saft von 1/2 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Bund Minze
- 1 Bund Koriander
- 1 rote Chilischote oder Chiliflocken
- 350 g Rinderhackfleisch und 150 g Lammhackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 1 EL Paniermehl
- geriebene Muskatnuss

### ZUBEREITUNG

1

Cous cous mit Gemüsebrühe aufkochen. Mit 1/2 TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Herdplatte nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen

2.

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke, Tomaten und Paprika putzen, waschen und klein schneiden. 1/2 Bund Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, grob hacken. Gurke, Tomaten, Paprika, Kichererbsen und Kräuter unter den Cous cous mischen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen

3.

Inzwischen Zwiebeln schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen, fein hacken. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden. Rinderhack und Lammhack mit Chili, Zwiebeln, Kräutern, Ei und Paniermehl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1/2 TL Kreuzkümmel würzen

4.

# Fle<sup>🥕</sup>itarieren

Hackmasse zu 12 Köfte formen. 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Köfte darin ca. 8 Minuten unter Wenden braten. Cous cous Salat eventuell nochmals abschmecken und mit jeweils 3 Köfte auf Tellern anrichten. Mit Basilikumblättchen und Zitronenzesten garnieren.

