

# Köfte mit Möhren-Joghurt und weißem Bohnen-Salat

**Für zwei Personen**

**Für die Köfte:**

130 g Hackfleisch vom Lamm	120 g Hackfleisch vom Rind	50 g Brötchen, vom Vortag
1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch	1 Ei
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
Sonnenblumenöl	Butter	Salz, Pfeffer

**Für den Bohnen-Salat:**

200 g gekochte weiße Bohnen	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	40 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL weißer Balsamico	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Anapurna-Curry	Salz	Pfeffer

**Für den Möhren-Joghurt:**

2 Möhren	200 g Sahnejoghurt (10%)	1 Knoblauchzehe
1 EL gehackte Walnüsse	getrock. Minze	getrock. Dill
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Köfte:**

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne in Butter glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Zucker würzen. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Brot kurz in Wasser einweichen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Ei und Petersilie in einer Schüssel vermischen. Weißbrot ausdrücken und hinzufügen. Die Masse verkneten.

5 Zentimeter lange und 1 Zentimeter dicke Köfte formen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Köfte 8 bis 10 Minuten durchbraten. Zum Schluss aufspießen.

**Für den Bohnen-Salat:**

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Paprikaschoten waschen, trockentupfen, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene 7 Minuten rösten. Die Paprika herausnehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend häuten und in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Bohnen mit Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Paprika, Essig, Kreuzkümmel, Currypulver und Gemüsefond in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Möhren-Joghurt:**

Möhren schälen und ungefähr 15 Minuten in einem Topf mit Wasser bissfest kochen. Anschließend abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und pressen. Mit Joghurt, Olivenöl und Möhren vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Marinierte Möhren mit Dill, Minze und Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Hiermüller am 04. März 2020