

Christina Richon
Köfte mit Sumach-Salat

Montag, 12. Juni 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten

Für die Köfte

2 EL	Mandeln
10	Datteln
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1	Chilischote
1 Bund	glatte Petersilie
500 g	Lamm- oder Rinderhack
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL	gemörserte Koriandersamen
1	Ei
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
einige	frische Lorbeerblätter
einige	kleine Holzspieße

Für den Salat

100 g	grüner Salat oder Eichblattsalat nach Wahl
3 Stiele	glatte Petersilie
2 Zweige	frischer Thymian
3 Stiele	frische Pfefferminze
1 Bund	Portulak oder Rucola
150 g	Salatgurke
2	reife, aromatische Tomaten
1	rote Paprika
1	grüne Paprika
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
1 EL	Sumach (orientalischer Lebensmittel-Laden)
5 EL	Olivenöl
etwas	Kräutersalz
etwas	schwarzer Pfeffer
1 Prise	Zucker
2	türkische Fladenbrote

Zubereitung

1. Für die Köfte Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Mandeln auf einem Teller abkühlen lassen, dann mittelfein hacken.
2. Die Hälfte der Datteln entsteinen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Chili der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden.
3. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Hackfleisch, Mandeln, Dattelwürfel, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Zwiebel, Chilischote, Petersilie, Ei und die Hälfte vom Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Bällchen formen. Bällchen auf eine Platte legen und mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. 30 Minuten kalt stellen.
7. Inzwischen den Salat waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen und Pfefferminzblätter abzupfen. Einige Minzeblätter für die Dekoration beiseitelegen. Dann alle Kräuter klein schneiden. Portulak oder Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und alles in eine große Salatschüssel geben.
8. Gurke waschen, trocken reiben, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten und Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Ebenfalls zum Salat geben.
9. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben. Die Frucht halbieren und auspressen.
10. Zitronensaft, -schale, 1 TL Sumach, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker zu einer Vinaigrette rühren, abschmecken. Schalotten und Knoblauch untermischen.
11. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
12. Übrige Datteln halbieren und entkernen.
13. Kurz vor dem Braten oder Grillen die Fleischkugeln, halbierten Datteln und Lorbeerblätter im Wechsel auf kleine Holzspieße stecken.
14. Kurz vor dem Servieren das Fladenbrot im heißen Ofen 6–10 Minuten rösten. Alternativ das Brot in Viertel schneiden und auf dem Outdoor-Grill kurz rösten.
15. Auf dem heißen Außen-Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten, bis Grillstreifen im Fleisch entstehen.
16. Vinaigrette über den Salat träufeln und untermischen. Mit restlichem Sumach und Minzeblättern bestreuen.
17. Brot, Köfte und Salat anrichten.

Pro Portion: ca. 930 kcal / 3906 kJ
97 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 41 g Fett