



Franziska Marciulonis

Köfte mit Grillgemüse, Couscous-Salat und kalter Minzsauce

Zutaten für zwei Personen

Für die Köfte:

- 300 g Lammhackfleisch
- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 1 Ei
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Pul Biber
- 2-3 EL Semmelbrösel + Semmelbrösel,
zum Binden
- Olivenöl, zum Braten
- 1 Prise Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Für das Grillgemüse:

- 1 rote Spitzpaprika
- 1 grüne Spitzpaprika
- 2 milde Peperoni
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl, zum Braten
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für den Couscous:

- 150 g Instant-Couscous
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone, davon Abrieb & Saft
- 1 kleine getrocknete Chili
- 1 Bund krause Petersilie
- 1 TL brauner Zucker
- Olivenöl, zum Marinieren
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lamm- und Rinderhackfleisch mit Ei, Semmelbrösel, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Oregano, Koriander, Zimt, Pul Biber, Salz und Pfeffer vermengen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein schneiden und in etwas Öl glasig anbraten. Zur Hackfleischmasse geben und gut vermengen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Hackfleischmasse mit Zitronenabrieb und –saft abschmecken. Petersilie fein schneiden und ebenfalls unter die Masse heben. Aus der Masse Köfte formen und in Olivenöl anbraten. Etwas ruhen und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen. Gemüse putzen, halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und zusammen mit Knoblauch in Olivenöl in einer Grillpfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern, ggf. etwas Olivenöl zufügen.

Tomaten, Chili und Petersilie klein schneiden und mit dem Couscous vermengen. Zitrone heiß abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Couscous mit Zitronensaft und –abrieb, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Ggf. noch einen Schuss Olivenöl zufügen.

Für die Minzsauc: Joghurt mit Schmand aufschlagen.
200 g Griechischer Joghurt Einen Teil der Minze mit wenig Zucker pürieren. Restliche Minze fein
100 g Schmand hacken. Pürierte und gehackte Minze unter den Joghurt rühren.
1 Bund frische Minze
1 Prise Zucker

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.