



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © 123rf



Hauptspeise

Köfte mit Joghurtsauce

Zutaten

Für 4 Personen

250 g Rindsfleisch
100 g Bulgur
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Eier
50 g Paniermehl
wenig Kreuzkümmel
wenig Paprika
wenig Fleischwürzmischung
wenig Koriander frisch
wenig Petersilie frisch
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Joghurtsauce

200 g Joghurtsauce
wenig Milch
wenig Salz
wenig Pfefferminze frisch
wenig Koriander frisch

Zubereitung

1. Bulgur nach Anweisungen auf der Verpackung im Wasser kochen und wenig auskühlen lassen.
2. Knoblauchzehe, Zwiebeln und frische Kräuter fein schneiden.
3. Alles für die Köfte mischen, würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zu kleinen ovalen Klößen formen und auf dem Grill oder in der Pfanne durchgaren.
5. Für die Joghurtsauce Pfefferminze und Koriander fein schneiden und mit den anderen Zutaten mischen.
6. Kalte Joghurtsauce zu den heissen Köfte servieren.