

Köfte-Spieße mit zweierlei Dip

Anzahl: 20 Stück

Zutaten:

2 Scheiben Toastbrot
1 Zwiebel
400 g Rinderhack
1 Ei
2 TL Cumin
ca. 4 EL Öl, 200 g Sahnejoghurt
50 g Sesammus (Tahin)
1 TL Sesam
50 g getrocknete Tomaten
200 g Mayonnaise
2 Knoblauchzehen
20 lange Holzspieße
Salz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung:

1. Am Vortag: Brot in Wasser einweichen, ausdrücken. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Beides mit Hack, Ei, Cumin, Salz, Pfeffer und Chili verkneten. Daraus ca. 20 ovale Frikadellen formen, in 2–3 EL heißem Öl braten.
2. Für die Dips Joghurt mit Sesammus und Sesam verrühren, salzen, pfeffern. Tomaten würfeln, mit 2–3 EL Mayonnaise pürieren. Knoblauch abziehen, durchpressen, mit übriger Mayonnaise in die pürierte Tomatencreme rühren, würzen. -Alles zugedeckt kalt stellen.
3. Zum Servieren: Holzspieße einölen. Köfte in der Pfanne im übrigen Öl (1 EL) aufbraten, aufspießen, anrichten. Dips dazustellen.

Pro Portion: 150 kcal/630 kJ 2 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 14 g Fett

Aus der Ausgabe 11/15 „meine Familie und ich“ – von der Redaktion zubereitet.

