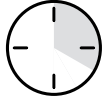


Hummus mit Fleiscbällchen Köfte



20 Minuten



Mittel



2 Portionen

Zutaten

- 250g deli dip Hummus Natur
- 500g Faschiertes
(Rind, 50/50 Lamm- und Rindfleisch
oder 500g veganes Faschiertes)
- 1 Ei (oder 1 EL Maisstärke)
- 1 Zwiebel
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1/2 Bund gehackte Petersilie
- 1/2 Bund gehackte
Korianderblätter
- 1 TL Zimt
- 1 TL Koriander
- 1 TL Muskatnuss
- 20g Pinienkerne
- Tahina Dressing
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel klein schneiden und in etwas Olivenöl leicht anbraten.
2. Faschiertes (oder veganes Faschiertes) mit Zwiebel, Ei bzw. Maisstärke, zerdrückter Knoblauchzehe, gehackten Kräutern, Gewürzen und Pinienkernen in einer Schüssel vermengen.
3. Mit feuchten Händen längliche Köfte formen und für ca. 10 Minuten kaltstellen.
4. In Kokosfett goldbraun anbraten und im Backrohr warm halten.
5. Hummus auf einem Teller verstreichen, die Köfte darauf platzieren, mit Tahina Dressing, Granatapfelkernen und frischem Koriander toppen.

Tahina Dressing



10 Minuten



Leicht



1 Portion

Zutaten

- 4 EL deli dip Tahin
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Vermische Tahin, Wasser, Zitronensaft, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer.
2. Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.
3. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
4. Das Dressing ist so bis zu 1 Woche haltbar.
5. Vor dem Gebrauch umrühren und falls nötig etwas verdünnen.