

Rezept

Gemüse-Köfte

Ein Rezept von Gemüse-Köfte, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleine Zwiebel	1 kleine Möhre
1 kleiner Zucchini	1/3 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 Scheibe Toastbrot
3 EL Milch	500 g Rinderhackfleisch
1 Ei (M)	1 TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL Mais (aus der Dose)	100 g Mehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Möhre schälen und fein raspeln, den Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken, 1 EL beiseitelegen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel goldgelb andünsten. Möhre und Zucchini zugeben und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren braten, bis die Zucchini raspel leicht bräunen und so viel Flüssigkeit wie möglich verdunstet ist. Petersilie unterrühren. Die Gemüsemischung salzen, pfeffern, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen den Toast fein zerzupfen und mit der Milch vermengen. Hackfleisch mit Ei und Toast gut mit den Händen verkneten, bis eine glatte, homogene Masse entstanden ist. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das abgekühlte Gemüse und den Mais untermengen, dann die Hackmasse 30 Min. zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Mehl in einen tiefen Teller geben. Aus der Hackmasse mit den Händen möglichst glatte Bällchen (3-4 mm ø) formen. Die Bällchen in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Die Köfte auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) 25-30 Min. braten, zwischendurch 1-2-mal wenden. Die Köfte mit Petersilie bestreut servieren.