

Rezept

# Rinder-Köfte mit Tahin und Salsa

Ein Rezept von Rinder-Köfte mit Tahin und Salsa, am 27.06.2026

## Zutaten

### Für die Köfte

- |                                 |                                |
|---------------------------------|--------------------------------|
| <b>1</b> rote Zwiebel           | <b>2</b> Knoblauchzehen        |
| <b>½ Bund</b> glatte Petersilie | <b>4 Stängel</b> Minze         |
| <b>4</b> Datteln                | <b>600 g</b> Rinderhackfleisch |
| <b>½ TL</b> Zimtpulver          | <b>½ TL</b> gemahlener Piment  |
| <b>½ TL</b> Chiliflocken        | Salz                           |
| <b>1 EL</b> Olivenöl            |                                |

### Für die Tahin-Sauce

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| <b>100 g</b> Tahin (Sesampaste) | <b>2 EL</b> Zitronensaft           |
| <b>1</b> Knoblauchzehe          | <b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel |
| Salz                            | Pfeffer                            |

### Für die Tomaten-Salsa

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| <b>250 g</b> Kirschtomaten | <b>2 EL</b> Zitronensaft |
| <b>3 EL</b> Olivenöl       | <b>1 TL</b> Honig        |
| Salz                       | <b>½ TL</b> Chiliflocken |

### Ausserdem

- |                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| <b>8</b> Holzspieße (ca. 20 cm lang) | <b>1</b> Bio-Zitrone |
|--------------------------------------|----------------------|

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal, 43 g F, 40 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

- Die Holzspieße ca. 30 Min. wässern. Inzwischen für die Köfte Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter jeweils von den Stängeln zupfen und fein hacken. Datteln ggf. entsteinen und sehr fein hacken. 2 EL gehackte Minze beiseitestellen. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Zimt, Piment und Chiliflocken gründlich vermischen und mit Salz würzen.
- Aus der Hackmasse 8 Würstchen formen. Den Backofen auf 250° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Spieße aus dem Wasser nehmen, die Köfte längs darauf stecken und auf das Backblech legen. Die Köfte mit Olivenöl einreiben. Im vorgeheizten Ofen (obere Mitte) 10-15 Min. garen, bis sie kräftig gebräunt sind, dabei zwischendurch einmal wenden.

3. Für die Tahin-Sauce Sesampaste, Zitronensaft und 6-8 EL Wasser zu einer dickflüssigen Sauce verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und hinzufügen. Die Sauce mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

---

4. Für die Salsa Tomaten waschen, vierteln. Zitronensaft, Öl, Honig, etwas Salz und Chiliflocken kräftig verrühren. Tomaten und die beiseitegestellte Minze unterrühren.

---

5. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in acht Spalten schneiden. Zum Anrichten die Tahin-Sauce auf einer Servierplatte verstreichen. Die Spieße aus dem Ofen nehmen und darauflegen. Zuletzt die Tomaten-Salsa und die Zitronenspalten darauf verteilen.