

Hier und heute



Frühlings-Hackspieße mit Zitronenjoghurt und Tomaten-Zwiebel-Salat

Grillmeister Carsten Goms macht Hackspießen à la Köfte, serviert mit einem erfrischenden Zitronenjoghurt und Tomaten-Zwiebel-Salat – leicht, aromatisch und perfekt für den Frühling.

Rezept

Frühlings-Hackspieße (Köfte-Style) mit Zitronenjoghurt und Tomaten-Zwiebel-Salat mit Petersilie und Sumach

von Carsten Goms für 2-3 Personen

Grillpfanne = direkter Bereich, Spieße angrillen
Ofen = indirekter Bereich, schonend fertig garen

Zutaten

Fleisch

- 500 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, optional Minze)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel (optional)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Soße

- 150 g Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- frische Kräuter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 160–170 °C vorheizen.

Hackfleisch vorbereiten: Alle Zutaten gut vermengen und kurz durchziehen lassen (10–15 Minuten).

Spieße formen: Hackfleisch länglich um Holz- oder Metallspieße formen (oder als längliche Rollen ohne Spieß).

Grillpfanne erhitzen: Die Pfanne stark vorheizen.

Spieße angrillen: Die Hackspieße rundherum 5–6 Minuten anbraten, bis sie Farbe bekommen.

Im Ofen fertig garen: Spieße in den Ofen geben und 8–10 Minuten fertig garen.

Soße anrühren: Alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Anrichten: Spieße mit Joghurt-Dip servieren, optional mit Brot oder Gemüse.

Tomaten-Zwiebel-Salat mit Petersilie und Sumach

Zutaten

- 4 reife Tomaten
- 1 mittelgroße rote oder weiße Zwiebel
- 1 Bund frische, glatte Petersilie
- 1–2 TL Sumach (orientalisches Gewürz)
- 2 EL Olivenöl

Hier und heute



- Saft von ½ Zitrone
- Salz
- optional: etwas Pfeffer

Zubereitung

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in feine Halbringe oder Würfel schneiden. Wer möchte, kann die Zwiebel mit etwas Salz und Zitronensaft kurz durchkneten, damit sie milder wird.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten, Zwiebel und Petersilie in einer Schüssel vermengen.

Sumach, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und ggf. Pfeffer dazugeben und alles gut mischen. Abschmecken und nach Bedarf nachwürzen.