KIKKOMAN

Rindfleisch-Kofta in Soja-Tomatensauce

Gesamtzeit **35 Min.** **20 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'300 kJ / 550 kcal

Fett: **28 g** Eiweiss: **34 g**
Kohlenhydrate: **38 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Rindshackfleisch
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
0.5 TL	Chilipulver
0.5 TL	Muskat, gemahlen
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
2 EL	Petersilie, gehackt
1 EL	Minze, gehackt
2 EL	Olivenöl
250 ml	passierte Tomaten
1 TL	Zimt, gemahlen
0.5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Limette
200 g	Couscous oder Reis (ungekocht)
2 EL	Naturjoghurt
20 g	Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Rindshackfleisch - **1** Zwiebel, fein gehackt - **1** Knoblauchzehe, fein gehackt - **0.25 TL** Chilipulver - **0.5 TL** Muskat, gemahlen - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Petersilie, gehackt - **1 EL** Minze, gehackt - **2 EL** Olivenöl
Rindshackfleisch in einer Schüssel gut von Hand mit Zwiebel, Knoblauch, Chilipulver, Muskat, Kikkoman Sojasauce, Petersilie und Minze vermengen. Aus der Masse 6 ovale Patties formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Patties darin braten, bis sie von allen Seiten gebräunt sind.

Schritt 2

250 ml passierte Tomaten - **1 TL** Zimt, gemahlen - **0.5 TL** Kreuzkümmel, gemahlen - **0.25 TL** Chilipulver - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Die Patties aus der Pfanne nehmen. Tomaten zum Bratensaft in die Pfanne geben. Zimt, Kreuzkümmel, Chilipulver und Kikkoman Sojasauce unterrühren. Abdecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

1 Limette - **200 g** Couscous oder Reis (ungekocht) - **2 EL** Naturjoghurt - **1 EL** Petersilie, gehackt - **20 g** Pinienkerne
Couscous oder Reis gemäss der Packungsanweisung kochen. Schale und Saft einer halben Limette in die Tomatensauce aus Schritt 2 rühren. Die Bratlinge wieder in die Pfanne mit der Sauce geben, abdecken und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis sie heiss sind. Mit Reis oder Couscous und etwas Joghurt auf die Teller geben.

Mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen und mit den Spalten der restlichen Limette garnieren.