

Köfte mit Rinder-Hack, Taboulé und Minz-Joghurt-Soße

Für 2 Personen

| | | |
|--------------------------|----------------------------|------------------------|
| 500 g Rinderhackfleisch | 110 g Bulgur | 1 Gurke |
| 10 Cocktailtomaten | 1 Zwiebel, mittelgroß | 1 Knoblauchzehe |
| 1 Zitrone | 2 EL Milch, 3,5% | 150 g Vollmilchjoghurt |
| 1 Ei | 7 EL Olivenöl | 210 ml Gemüsefond |
| 1 Bund Petersilie, glatt | 4 Stiele Pfefferminz | 1 Msp. Chiliflocken |
| 1 Chili-Schote, klein | 5 TL Kreuzkümmel, gemahlen | Öl |
| Pfeffer | Salz | |

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und durch die Presse drücken. Ein Stiel Petersilie klein hacken. Das Hackfleisch mit Ei, drei Esslöffeln Olivenöl, drei Esslöffeln Bulgur, der Petersilie, der Zwiebel, dem Knoblauch, je einem Teelöffel Salz und Pfeffer und einem Esslöffel Gemüsefond vermengen und kräftig durchkneten. Mit etwas Chili abschmecken. Anschließend kleine Hackbällchen formen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Bällchen darin knusprig anbraten. Nun 75 Gramm Bulgur in 200 Milliliter Gemüsefond rund zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen. Die Tomaten und die Gurke in möglichst kleine Würfel schneiden. Die restliche Petersilie waschen und fein hacken. Die Chili-Schote aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren, beide Hälften auspressen und einen Teelöffel Zitronensaft mit dem Kreuzkümmel, den Chilistückchen, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl vermengen. Den Bulgur sowie die Tomaten- und Gurkenstücke darunter rühren und etwas ziehen lassen. Die Pfefferminze fein hacken und zusammen mit dem Joghurt, der Milch und einem weiteren Teelöffel Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hackbällchen mit dem Tabouleh auf einem Teller anrichten, mit der Minz-Joghurt-Soße übergießen und servieren.

Sabine Gadalla am 30. März 2011