

Köfte im Zucchini-Mantel mit Tomaten-Soße und Bulgur

Für zwei Personen

Für die Köfte:

250 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
150 g Paniermehl	Öl	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
Oregano	gemahlener Kreuzkümmel	Salz
Pfeffer		

Für den Bulgur:

200 g Bulgur	1 Zwiebel	1 Tomate
1 EL türkisches Tomatenmark	Rapsöl	Salz
Pfeffer		

Für den Zucchini-Mantel:

2 Zucchini	Rapsöl	Salz
------------	--------	------

Für die Sauce:

3 Tomaten	1 Knoblauchzehe	Oregano
100 g Feta, für die Garnitur	Salz	Pfeffer

Für die Köfte:

Zwiebel schälen und klein hacken. Petersilie klein hacken. Zusammen mit Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Oreganogewürz, Petersilie, Ei und Paniermehl vermengen und zu Kugeln formen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Frikadellen darin braten.

Für den Bulgur:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Zwiebel und Tomate schälen und klein hacken. In Öl anbraten, türkisches Tomatenmark und den Bulgur hinzufügen. Anrühren und gekochtes Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel solange kochen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.

Für den Zucchini-Mantel:

Zucchini waschen, im Zebrawuster schälen und in längliche Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zucchini darin kurz unter Wenden anbraten. Mit Salz abschmecken. Zucchinischeiben um die Frikadellen wickeln und mit einem Zahnstocher befestigen.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und klein hacken. Tomaten schälen, klein hacken und aufkochen lassen. Gehackten Knoblauch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zum Schluss etwas Feta darüber bröseln.

Die Köfte im Zucchinimantel zusammen mit dem Bulgurreis auf Tellern anrichten. Tomatensauce über die Köfte geben und servieren.

Özlem Aygün am 02. Februar 2017