

Köfte mit Bulgur, Tomaten-Paprika-Salat, Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Köfte:

200 g Rinderhack, mind. 30%	100 g Lammhack, mind. 30%	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Koriander	2 EL Panko
4 EL Milch	1TL Kreuzkümmel	1TL Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Harissa	$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Paprikapulver, edelsüß	1 TL Paprikapulver, rosenscharf	1 TL Natron
Salz	Pfeffer	

Für den Bulgur:

200 g Bulgur	1 Limette	8 Datteln
1 Zwiebel	50 g Pistazien	1 Granatapfel
4 Zweige Koriander	2 EL Butter	1 $\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Granatapfelsirup	Salz

Für den Salat:

3 Tomaten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	3 grüne, türkische Paprika
4 Zwiebeln	2 Zweige Minze	4 Zweige glatte Petersilie
1 EL Biber Salcasi, scharf	2 EL Tomatenmark	1 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl	2 TL Granatapfelsirup	2 EL Paprikapulver, edelsüß
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Minz Dip:

$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Zweige Minze	200 g Naturjoghurt (10%)
$\frac{1}{2}$ EL Mayonnaise	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft	Salz	Pfeffer

Für die Köfte:

$\frac{1}{2}$ Zwiebel schälen, reiben und leicht ausdrücken. Petersilien- und Korianderblätter von den Zweigen zupfen und hacken. Mit dem Rinder- und Lammhackfleisch vermischen. Fleischmasse mit Koriander, Kreuzkümmel, Zimt, Harissa, Pul Biber, Salz, Cayennepfeffer und edelsüßem und scharfem Paprikapulver würzen. Natron dazu geben und gut untermischen.

Panko in eine Schüssel geben und mit 4 EL Milch einweichen. Zu der Hackfleischmasse geben und 10 Minuten durchziehen lassen.

Köfte mit der Hand formen und ohne Fett in die heiße Pfanne geben. Je nach Größe ca. 3 min. von allen Seiten anbraten.

Für den Bulgur:

Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf anschwitzen.

Bulgur hineingeben und anschwitzen. 1 EL Tomatenmark unterrühren und kurz anbraten. Dann den Bulgur mit ca. 150 ml kochendem Wasser aufgießen. 1 TL Salz hinzugeben, kurz aufkochen lassen und zur Seite stellen. Bulgur 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Datteln und Pistazien hacken. Korianderblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken. Granatapfelkerne eines halben Granatapfels auslösen. Pistazien, Datteln, Granatapfelkerne und den Koriander in den fertig gezogenen Bulgur geben. Mit Kreuzkümmel und Granatapfelsirup würzen.

Limette waschen, trocken reiben, halbieren und eine Hälfte auspressen, von der anderen Hälfte feine Zesten abreiben. 1 EL Limettensaft sowie den Abrieb hinzugeben.

Für den Salat:

Tomaten durch eine Reibe drücken und die Schale nicht weiter verwenden. Zwiebeln häuten und ebenfalls auf einer Reibe raspeln und leicht ausdrücken. $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe häuten und in feine Würfel schneiden. Paprika in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

Tomaten- und Zwiebelmasse, Paprika und Knoblauch in eine Schüssel geben und mit Tomatenmark, Biber Salcasi, Zitronensaft, Olivenöl, Granatapfelsirup und Paprikapulver vermengen. Die Petersilie und Minze von den Zweigen zupfen, grob hacken und unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 Knoblauchzehe häuten, pressen und unter den Joghurt mischen. $\frac{1}{2}$ Gurke entkernen, raspeln und unter den Joghurt mischen. Minzblätter von den Zweigen zupfen, hacken und unter den Joghurt mischen.

Joghurt mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Mayonaise unterheben.

Köfte und Bulgur auf Tellern anrichten. Joghurt-Minz-Dip und Tomaten- Paprika-Salat in zwei Schälchen geben und servieren.

Tatjana Büttner am 26. September 2018