

Köfte mit Fladenbrot, Cacik, Rucola, Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für die Köfte:

250 g Lammshulter	250 g Rindernacken	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 Scheibe Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Nanaminze	Öl	1 EL Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmelsamen	1 EL Pul Biber	1 EL Sumach
1 TL Zimt		

Für das Fladenbrot:

200 g Mehl	200 g griech. Joghurt	4 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	1 Pck. Backpulver	1 Prise Salz

Für die Cacik:

100 g türkischer Joghurt	1 kleine Gurke	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Pul Biber	Sumach	

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	1 Granatapfel	1 Zitrone
20 g Walnusskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl, Salz	Cayennepfeffer, Pfeffer	

Für die Köfte:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammshulter und Rindernacken in grobe Stücke schneiden und in den Fleischwolf geben. Fleisch anschließend in eine Schüssel geben und ein Ei untermischen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazugeben. Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Pul Biber, Sumach und Zimt im Mörser klein mahlen und ebenfalls dazu geben. Knoblauch abziehen und zum Fleisch pressen. Weißbrot in der Pfanne rösten und kleinschneiden. Dieses ebenfalls unter das Fleisch mischen.

Köfte zu kleinen Würsten formen und in einer Grillpfanne mit Öl braten.

Für das Fladenbrot:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mehl, Joghurt, Salz und Backpulver zu einem Teig vermengen.

Teig auf einem Backpapier ausbreiten, mit Olivenöl bestreichen, gehackte Petersilie darüber geben und für 15 Minuten backen.

Für die Cacik:

Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Gurke waschen, trockentupfen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Gurke in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterheben. Mit Salz, Pul Biber und Sumach abschmecken.

Für den Couscous-Salat:

Couscous in der doppelten Menge heißem Salzwasser quellen lassen.

Granatapfel schälen und die Kerne entfernen. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Walnüsse hacken.

Couscous auflockern, Granatapfelkerne, Walnusskerne, Minze, Basilikum und Zitronensaft hinzugeben. Mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Müller am 15. Juli 2019