

Köfte-Auberginen-Spieße, Tomaten-Salat, Gemüse-Bulgur

Für zwei Personen

Für die Spieße:

150 g Lammhackfleisch	150 g Rinderhackfleisch	1 dünne, längl. Aubergine
1 rote Zwiebel	1 Zitrone	1 Ei
4 EL Paniermehl	15 g Koriander	15 g glatte Petersilie
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriandersamen	1 TL edels. Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Chilipulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{4}$ TL Zimt
Salz	Pfeffer	

Für den Tomatensalat:

125 g Kirschtomaten	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ TL Honig
1,5 EL Olivenöl	5 Zweige Minze	$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken
Salz		

Für den Gemüse-Bulgur:

100 g mittelkörniger Bulgur	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel	150 ml Gemüsefond	1 TL Sumak
15 g glatte Petersilie	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tahina:

100 g Tahina	1 Zitrone	Salz, Pfeffer
--------------	-----------	---------------

Für die Köfte-Auberginen-Spieße:

Den Backofen auf 230 Grad Umluft-Grill vorheizen.

Holzspieße in Wasser legen.

Zwiebel abziehen und fein hacken. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Lammhackfleisch, Rinderhackfleisch, Zwiebel, 1 Esslöffel Zitronensaft, Ei, Paniermehl, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Paprikapulver, Chilipulver, Kurkuma und Zimt gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und aus der Masse ca. 5 cm lange und 3 cm dicke Köfte formen.

Aubergine waschen, trockentupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen.

Köfte und Auberginenscheiben auf Spieße stecken, Spieße auf das Ofengitter geben und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 14 Minuten grillen.

Bevor Sie die gesamte Hackfleischmasse zu Bällchen, Köfte, o.ä. formen und braten, sollten Sie immer eine Probe machen. Braten Sie dazu etwas Hackfleisch an und probieren Sie es. Hackfleisch schmeckt warm und gegart intensiver als kalt und roh. Nach dem Probebraten haben Sie dann die Möglichkeit, der Masse den Feinschliff zu verpassen. Wer Hackfleisch pikant abschmecken möchte, kann sich grundsätzlich Folgendes merken: Auf 1 Kilogramm Hackfleisch kommen 18 Gramm Salz.

Für den Tomatensalat:

Tomaten waschen, trockentupfen und vierteln. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft, Honig, Chiliflocken und Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Mit Salz abschmecken. Tomaten damit vermengen und ca. 15 Minuten marinieren.

Minze abbrausen, trockenwedeln und leicht hacken. Kurz vor dem Servieren unter den Salat heben.

Für den Gemüse-Bulgur:

Fond in einem Topf aufkochen lassen, Bulgur einrühren und bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten ziehen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Rote und gelbe Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel sowie rote und gelbe Paprikawürfel darin ca. 5 Minuten bissfest braten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sobald der Bulgur fertig ist, angebratene Zwiebelwürfel, Paprikawürfel und Petersilie unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Vor dem Servieren mit Sumak bestreuen.

Für die Tahina:

20 ml Wasser in eine Schüssel geben und langsam Tahina einrühren.

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Tahina mit 2 Esslöffel Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 21. Oktober 2020