

Köfte - Hackfleisch im Bulgurteig mit Hummus

Für zwei Personen

Für den Teigmantel:

190 g feiner Bulgur	100 g Hartweizengrieß	100 g gemahl. Hartweizengrieß
1 Ei	50 g Mehl	1 L Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	½ EL Paprika Mark	1-2 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Salz		

Für die Hackfüllung:

300 g Rinderhackfleisch	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	200 g gehackte Walnüsse	20 g geschälte Walnüsse
1 TL Tomatenmark	2-3 EL kleine Korinthen	50 g gehackte Petersilie
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	½ TL Zimt	¼ TL gemahl. Nelkenpfeffer
1-2 TL Salz	1-2 TL Pfeffer	

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	1-2 Knoblauchzehen	6-7 EL helles Tahin
1 Zitrone, davon Saft	2 TL Apfelessig	120 ml Eiswasser
½ TL edels. Paprikapulver	½ TL gemahl. Kreuzkümmel	2-3 EL Olivenöl
½ TL Salz		

Für die Garnitur:

1 EL Naturjoghurt	2 EL Granatapfelkerne	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL edelsüß.Paprikapulver		

Für den Teigmantel:

Den Bulgur, Hartweizengrieß und Sefer Kitle mit 400 ml heißem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen.

Alle anderen Zutaten damit vermengen und gut kneten. 6-7 EL Wasser dazugeben. Für 10-15 Minuten kräftig kneten, denn es muss ein feuchter, körniger Teig entstehen, der sich dennoch formen lässt, ohne zu brechen.

Nun aus dem Bulgurteig walnussgroße Kugeln formen und mit dem Finger eine Kuhle eindrücken und von innen ausbeulend eine Schale formen. 1 EL der Hackfleischfüllung (siehe unten) hineingeben und die Hülle kreisförmig zu falten. Mit ein wenig Wasser glattstreichen. Die Teigtaschen können rund oder oval geformt sein. In einem Topf ca. 1 Liter Öl heiß werden lassen und die Köfte frittieren, bis sie gleichmäßig braun sind. Aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen.

Für die Hackfleischfüllung:

Zwiebel abziehen und kleinhacken. Gehacktes, gewürfeltes Knoblauch und gewürfelte Zwiebeln mit der Butter anbraten solange bis der Fleischsaft wieder aufgefangen ist. Tomatenmark und Gewürze dazugeben und weiter braten. Zum Schluss die gehackte Petersilie, Korinthen und Walnüsse dazugeben und die Füllung auskühlen lassen.

Für den Hummus:

Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Für die Garnitur:

Petersilie feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Joghurt, Granatapfelkernen, Petersilie und Paprikapulver garnieren und servieren.

Derya Buyantemur am 22. März 2023