

Köfte mit buntem Kisir und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für die Köfte:

| | | |
|----------------------------|-----------------|-----------------------------|
| 300 g Rinderhackfleisch | 1 Karotte | 1 Ei |
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 50 g Semmelbrösel |
| ½ Bund glatte Petersilie | Olivenöl | 1 EL scharfes Paprikapulver |
| 1 EL gemahlene Kreuzkümmel | Salz | Pfeffer |

Für den Kisir:

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 150 g Bulgur, mittelgrob | 2 Tomaten | 1 rote Paprikaschote |
| 1 Bauerngurke | 5 Frühlingszwiebeln | 2 Zitronen, davon Saft |
| 1 Bund glatte Petersilie | 2 EL Tomatenmark | 2 EL scharfes Paprikamark |
| 3-4 EL Granatapfelsirup | 1 EL scharfes Paprikapulver | 1 EL gemahlene Kreuzkümmel |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Joghurt-Dip:

| | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------|
| 150 g Naturjoghurt, 3,8% | 1 Zitrone, (Abrieb, Saft) | Chiliflocken |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Köfte:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Karotten schälen und fein raspeln.

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Karotten mit Hackfleisch und Ei gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Je nach Konsistenz der Masse eventuell etwas Semmelbrösel hinzugeben. Dann kleine Köfte formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Köfte je Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kisir:

Bulgur in 300 ml Salzwasser kochen, bis der Bulgur das Wasser vollständig aufgesaugt hat. Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und sehr fein würfeln. Gurke waschen, trockentupfen und ebenfalls sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Tomaten klein schneiden, ggf. entkernen.

Zitronen auspressen und den Saft auffangen.

Bulgur mit dem Tomaten- sowie Paprikamark vermengen, bis der Bulgur eine gleichmäßige rote Farbe hat. Tomaten, Paprika, Gurke, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Zitronensaft zum Bulgur geben und gut vermengen. Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Granatapfelsirup abschmecken.

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt mit etwas kaltem Wasser und Salz mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Saft einer halben Zitrone auspressen, auffangen und zum Joghurt geben. Anschließend den Joghurt mit Zitronenabrieb, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Jessica Kayas am 17. April 2023