

# Lamm-Köfte mit Ksr und Joghurt-Dattel-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Lammköfte:**

200 g Lammhackfleisch	1 Zwiebel	$\frac{3}{4}$ Knoblauchzehe
$\frac{3}{4}$ Frühlingszwiebel	1,5 Scheiben Toastbrot	1 Ei
2 Zweige Thymian	3 EL Pinienkerne	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Piment
$\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Rosenpaprika	TL Schwarzkümmel
Olivenöl		

**Für den Ksr (Bulgursalat):**

200 g feiner Bulgur	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Pinienkerne	1 EL Tomatenmark
1 EL scharfes Paprikamark	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Pul Biber
2 EL Granatapfelmelasse	4 EL Olivenöl	2 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

**Für den Joghurt-Dattel-Dip:**

4 Medjool Datteln	4 EL griechischer Joghurt	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------------------	---------------

**Für die Lammköfte:**

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides sehr fein hacken und in Öl anbraten. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien und ebenfalls fein hacken. Toast in kaltem Wasser einweichen, mit den Händen gut ausdrücken und fein zerpflücken. Thymian zusammen mit den Pinienkernen hacken. Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebel, Toast, Thymian und Pinienkerne mit Hackfleisch, Ei, Piment, Kreuzkümmel, Rosenpaprika und Schwarzkümmel in eine Schüssel geben und am besten mit den Händen zu einem glatten Fleischteig verarbeiten.

Kleine ovale Frikadellen mit ca. 4 cm Durchmesser daraus formen und in der Pfanne mit ein wenig Olivenöl anbraten. Die fertigen Köfte im vorgewärmten Ofen gar ziehen lassen.

**Für den Ksr (Bulgursalat):**

150 ml Wasser zum Kochen bringen und in einer hitzebeständigen Schüssel über den Bulgur geben. Für 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in etwas neutralem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Kreuzkümmel, Pul Biber, Paprikamark und Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten. Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln von der Wurzel befreien, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden.

Petersilie und Minze fein hacken. Die abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Masse auf den gequollenen Bulgur geben und einarbeiten.

Granatapfelmelasse zusammen mit Frühlingszwiebeln und den Kräutern unterrühren. Olivenöl unterrühren. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und Bulgur mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und über den Bulgursalat streuen. Bulgur in einem kleinen Topf auf dem Herd bis zum Verzehr warmhalten.

**Für den Joghurt-Dattel-Dip:**

Datteln klein schneiden, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Laura Krafft am 08. Juni 2023