

# Tabouleh mit Lammköfte und Joghurt-Dip

## Für zwei Personen

### Für die Lammköfte:

250 g Hackfleisch, Lamm, Rind	2 Scheiben Toastbrot	1 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 kleines Ei
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Zucker	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel
1 TL Piment d'Espelette	2-3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Tabouleh:

150 g Bulgur	1 Salatgurke	1 rote Paprika
8 Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	5 Trockenaprikosen
4 EL Granatapfelkerne	4 Zitronen, Saft, Abrieb	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund frische Minze	2 EL Balsamico Bianco	2 EL mildes Olivenöl
1 EL Currypulver	1 TL Zimtpulver	1 TL Piment d'Espelette
Zucker	Salz	

### Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt, 10%	1 Zitrone, Saft	1 EL mildes Olivenöl
1 Msp. Piment d'Espelette	Salz	

## Für die Lammköfte:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Toastbrot mit Wasser bedecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie je einer Prise Kreuzkümmel, Piment d'Espelette und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ohne die groben Stiele fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebelmischung, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Toastbrot gut ausdrücken und hinzugeben. Ggf. ein paar Semmelbrösel dazugeben, sollte die Masse zu feucht sein. Alles gut verkneten und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 5 cm lange, etwa 1 cm dicke Köfte formen. Im vorgeheizten Ofen in einer geölten Auflaufform auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen, bis sie fest sind.

## Für das Tabouleh:

Gemüse und Kräuter zunächst gut abwaschen. Petersilie und Minze sehr fein schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und fein würfeln. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz in Olivenöl anschwitzen.

Bulgur in einer heißen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Currypulver und Zimt hinzufügen und kurz mitrösten. Pfanne vom Herd nehmen, mit ca.

150 ml Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen, leicht salzen und den Bulgur einige Minuten quellen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen.

Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Tabouleh mit Saft von bis zu vier Zitronen, Olivenöl, Balsamico Bianco, Piment d'Espelette sowie Salz und Zucker abschmecken. Nach Belieben auch etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

## Für den Joghurt-Dip:

Joghurt mit Zitronensaft und einem Spritzer Olivenöl glattrühren und anschließend mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Alexander Makris am 31. Oktober 2023