

Shiba

Vegetarische Bulgur-Köfte (Çiğ Köfte)

Zutaten:

500 g feiner Bulgur
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 reife Tomaten
2,5 EL Tomatenmark
1,5 EL Paprikamark
50 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
50 ml Granatapfelsirup

Gewürze:

1,5 TL Sumach
1 TL Chiliflocken (optional)
3 EL Isot (türkisches Gewürz)
Salz & Pfeffer (nach Geschmack)

Frische Kräuter:

40 g frische glatte Petersilie (gehackt)
4 Frühlingszwiebeln (gehackt)

Zum Servieren:

Romanasalatblätter
Granatapfelsirup
Frische Zitronen

Zubereitung:

- 1. Bulgur einweichen:**
Den feinen Bulgur in eine große Schüssel geben und mit 200 ml warmem Wasser bedecken. Etwa 10 Minuten einweichen lassen, bis der Bulgur das Wasser aufgesogen hat. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
- 2. Gemüse vorbereiten:**
Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten im Foodprozessor pürieren. Alternativ können die Zutaten auch fein gehackt werden.
- 3. Mischen und Kneten:**
Den eingeweichten Bulgur zusammen mit den Gewürzen, Tomatenmark, Paprikamark und der pürierten Gemüsemasse in eine flache Schale (z.B. ein rundes Backblech) geben. Alles mit den Händen gut durchkneten, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt sind. Die Masse sollte beim Zusammendrücken gut zusammenkleben.
- 4. Olivenöl und Granatapfelsirup einarbeiten:**
Während des Knetens nach und nach das Olivenöl und den Granatapfelsirup hinzufügen und gut einarbeiten.
- 5. Frische Kräuter hinzufügen:**
Zum Schluss die gehackte Petersilie und die Frühlingszwiebeln unter die Masse kneten.

6. **Abschmecken:**

Die Çiğ Köfte-Mischung abschmecken und bei Bedarf mit Salz oder anderen Gewürzen nachwürzen.

7. **Formen:**

Eine kleine Menge der Masse (ca. 2-3 EL) in die Hand nehmen, zu einem länglichen Stück formen und kompakt zusammenpressen. Die Fingerabdrücke auf der Oberfläche sind typisch für Çiğ Köfte.

8. **Servieren:**

Die geformten Çiğ Köfte mit Romanasalatblättern und frischen Zitronenspalten servieren. Nach Belieben mit etwas Granatapfelsirup beträufeln.