AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON
mittel	60 Min.	ganzjährig

BULGUR-KÖFTE



Rezept: Elif Oskan. Cüisine. AT-Verlag 2023 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Çig Köfte: eine überraschende, vegane Vorspeise aus der türkischen Küche. - Jahrzehnte wurde die türkische Küche in Mitteleuropa nur im Kreise der Emigranten gepflegt. Nun poppen immer mehr Läden und Restaurants auf: Elif Oskan eröffnete in Zürich mit ihrer Familie das «Gül» und bringt nun die Rezepte in ihrem Kochbuch «Cüsine».

ZUTATEN (12 PERSONEN)

250 g	Grober Bulgur	5 g	Pul Biber
250 g	Feiner Bulgur	5 g	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Reife Tomaten, gerieben	2 dl	Olivenöl
160 g	Biber-Salça	30 g	Isot-Chiliflocken
160 g	Tomaten-Salça	180 g	Granatapfeldicksaft
100 g	Zwiebeln, fein gehackt		Salz
5 g	Kreuzkümmel, gemahlen		Salat
		1	Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten ausser dem Olivenöl, den Isot-Chiliflocken, dem Granatapfeldicksaft und Salz in die Rührschüssel eines Standmixer geben. Mit dem Flachrüher auf kleinster Stufe 40 - 60 Min. kneten lassen, damit der Bulgur quellen kann. (Alternativ den groben Bulgur durch feinen ersetzen und von Hand weich kneten.)
2. Die Isot-Chiliflocken im Olivenöl in einer kleinen Pfanne auf 40° C erhitzen. Das Chili-Olivenöl während des Knetens in die Rührschüssel geben. Der Bulgur muss immer gut feucht bleiben, allenfalls Tomatensaft zu geben.
3. Mit dem Granatapfeldicksaft, Salz und Gewürzen abschmecken. Der Mix sollte gleichermassen pikant und fruchtig schmecken. Von Hand nach Belieben zu kleineren oder grösseren Köfte formen.
4. Die Köfte auf einem Salatblatt servieren und mit Zitronensaft oder etwas Granatapfeldicksaft beträufeln.