



Çiğ Köfte in Tortilla-Wraps mit Salat und Tomaten



Zutaten

Für die Çiğ Köfte:

| | |
|------------|------------------------------------|
| 450 g | feiner / Çiğköftelik Bulgur |
| 1 | Zitrone |
| 1 Handvoll | Petersilie |
| 1 | mittelgroße Zwiebel |
| 1-2 | Knoblauchzehe |
| 100 ml | passierte Tomaten |
| 300 ml | Wasser |
| 7 EL | Olivenöl |
| 3 EL | Granatapfelsirup |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 3 EL | Paprikamark |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 2-3 TL | Paprikaflocken |
| 2-3 TL | Isot |
| 2-3 TL | Sumak |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |

Für den Wrap:

| | |
|------------|-------------------|
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln |
| 1 Handvoll | Petersilie |
| 1 Kopf | Eisbergsalat |
| 1 Pck. | Tortilla-Wraps |
| | Granatapfelsirup |
| 1 Handvoll | Minze |
| 2 | Fleischtomaten |
| 1 Handvoll | Salzgurken |

Sonstiges:

| |
|--------------------------------|
| Standmixer |
| Küchenmaschine mit Flachrührer |
| Lebensmittelhandschuhe |

Rezeptinfo

Zutaten für 50 Stück

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 82 kJ, 343 kcal, 15 g Kohlenhydrate, 2,2 g Eiweiß, 1,9 g Fett, 116 mg Cholesterin, 0,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

Laktose frei

vegan

spicy

Zubereitung

Çiğ Köfte sind ein beliebtes türkisches Fingerfood aus Bulgur, welches zusammen mit einer Reihe von Gewürzen gemischt und zu Frikadellen geformt wird. Die Çiğ Köfte werden dann zum Beispiel mit Brot, Salat und Granatapfelsirup serviert. Falls du schon einmal Çiğ Köfte probiert hast, weißt du ja bereits, wie unglaublich lecker und würzig die Bulgur-Frikadellen schmecken. Aber hast du die Çiğ Köfte auch schon mal selbst gemacht? Wir sind richtig große Fans des türkischen Street Foods und wollten sie daher unbedingt mal nachkochen. Unser Rezept für Çiğ Köfte im Wrap ist wirklich richtig lecker geworden, du solltest es also unbedingt ausprobieren! So easy geht's:

Step 1:

Zunächst schneidest du Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke, damit der Mixer die beiden Zutaten leichter verarbeiten kann. Dann gibst du alle Zutaten, bis auf den Bulgur, in einen Standmixer und lässt alles für 1-2 Minuten fein pürieren. Dann gibst du die so entstandene Würzmischung zusammen mit dem Bulgur in eine Küchenmaschine und lässt alles für ca. 30 Minuten durchkneten. Alternativ kannst du diesen Prozess auch für ca. 1 Stunde mit den Händen machen.

Step 2:

Nach der Knetzeit ziehst du die Handschuhe wieder an, damit lässt es sich leichter arbeiten. Die Handschuhe einölen und ein bisschen von dem Teig herausnehmen. Einen Teil des Teiges jeweils auf einen Wrap streichen und den Wrap mit den restlichen Zutaten belgen und zusammenrollen. Den übrig gebliebenen Teig kannst du in etwa walnussgroße Çiğköfte formen. Drücke dabei mit den Fingern leicht in die Masse, um die typische Handmaserung zu bekommen. Die Çiğ Köfte zusammen mit einem Salat oder etwas Brot mit Granatapfelsirup und/oder Frühlingszwiebeln genießen.