

Rezept

Cig Köfte

Ein Rezept von Cig Köfte, am 31.05.2023

Zutaten

300 ml Gemüsebrühe	100 g Ajvar
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz
200 g feiner Bulgur (Köftelik Bulgur)	4 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	4 Stängel Minze
100 g Walnusskerne	Pfeffer
2 EL Zitronensaft	2 Knollen Chicorée

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 18 g F, 12 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Brühe, Ajvar, Kreuzkümmel und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Bulgur einstreuen und unterrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. 2 EL Petersilienblätter zum Bestreuen beiseitelegen. Frühlingszwiebeln, Petersilie, Minze und Nüsse im Blitzhacker fein hacken. Den Bulgur auflockern, mit der Kräuter-Nuss-Mischung verkneten und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Aus der Bulgurmasse dann 20 längliche Nocken formen.
3. Vom Chicorée 20 schöne Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern. Die Chicoréeblätter auf eine Servierplatte legen und die Köfte darauf anrichten. Die übrige Petersilie grob hacken und darüberstreuen. Dazu passt Joghurtsauce.