

Rezept

Scharfe Bulgurbällchen – türkische Meze

Ein Rezept von Scharfe Bulgurbällchen – türkische Meze , am 28.06.2026

Zutaten

125 g sehr feiner Bulgur (Köftelik Bulgur)	1 kleine Knoblauchzehe
2 EL Hartweizengrieß	2 TL Tomatenmark
1 EL scharfes Paprikamark (Acı Biber Salçası)	1 EL Granatapfelessig (Nar Ekşisi)
1 EL bestes Olivenöl	Salz
Pfeffer	gemahlener Kreuzkümmel
½ TL getrocknete Minze (Nane)	Chiliflocken (Pul Biber)
5 Stiele Petersilie	1 Frühlingszwiebel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Bulgur in einer Rührschüssel mit 220 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Min. quellen lassen.

2. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse zum Bulgur drücken. Grieß, Tomaten- und Paprikamark, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Kreuzkümmel und Minze dazugeben und alles vermischen. Die Masse mit den Knethaken des Handrührgeräts (besser: mit der Küchenmaschine) 5 - 10 Min. kräftig kneten, bis alles gut bindet.

3. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken scharf abschmecken. Aus dem Bulgurteig mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen formen und auf eine Platte legen.

4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebel und Petersilie über die Bulgurbällchen streuen. Die Bällchen in dem Grün wenden und servieren. Dazu passt ein grüner Salat.