

## Rezept

# Vegetarische Çiğ Köfte im Dürüm-Mantel

Ein Rezept von Vegetarische Çiğ Köfte im Dürüm-Mantel, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> feiner Bulgur	<b>2</b> Zwiebeln
<b>5</b> getrocknete Tomaten in Öl	<b>3 EL</b> Olivenöl
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> kleine Tomaten	<b>4 Stängel</b> Petersilie
<b>2 Stängel</b> Minze (ersatzweise 1 gestrichenen TL getrocknete Minze)	<b>3 EL</b> Zitronensaft
<b>2 TL</b> Paprikamark	<b>2 EL</b> Granatapfelsirup + Grapatapfelsirup zum Beträufeln
<b>1 Prise</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>3 EL</b> Tomatenmark
<b>1 TL</b> Harissa (arabische Chilipaste, aus dem orientalischen Laden)	<b>1 Prise</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>60 g</b> Rucola	Salz
<b>4 EL</b> Joghurt	gemahlener schwarzer Pfeffer
	<b>4 EL</b> Walnusskerne
	<b>4</b> Dürüm-Fladenbrote

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

## Zubereitung

1. Bulgur in einer Schüssel knapp mit kochendem Wasser bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und ebenso wie die getrockneten Tomaten fein würfeln. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, beides darin ca. 3 Min. anschwitzen und vom Herd nehmen.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls hacken. Die Tomaten waschen und ohne Stielansätze fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Alles zusammen mit der angeschwitzten Zwiebel-Tomaten-Mischung unter den gequollenen Bulgur rühren. 2 EL Zitronensaft, 2 EL Granatapfelsirup, Tomaten- und Paprikamark sowie die Gewürze zufügen und die Mischung so lange durchkneten, bis eine formbare Masse entstanden ist. Jeweils 1-2 EL davon in der Hand zu einem länglichen Kloß zusammendrücken, der durch die Finger Rillen bekommt.
4. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Walnüsse hacken. Die Dürümbrote im heißen Backofen (Mitte) ca. 5 Min. aufwärmen und anschließend mit Joghurt bestreichen. Einige Tropfen Zitronensaft darüberträufeln und die Teigfladen mit Rucola, gehackten Walnüssen und Çiğ Köfte füllen. Zum Schluss noch einige Tropfen Granatapfelsirup darüberträufeln und die Fladenbrote aufrollen.