

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 31. Juli 2026 ▪**
Finalgericht von Nelson Müller



İçli Köfte: Pochierte Bulgur-Praline mit Hackfleisch-Füllung, Spargelsalat und Minz-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die Bulgurmasse:

110 g feiner Köftelik-Bulgur
 1 Ei, Größe S
 1 TL Tomatenmark
 ½ TL Paprikamark
 30 g feiner Hartweizengrieß
 1 EL Mehl, falls nötig
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ¼ TL edelsüßes Paprikapulver
 ½ TL Salz

Den Bulgur, Tomatenmark, Paprikamark, Hartweizengrieß, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz mit 75 ml heißem Wasser oder Gemüsefond mischen. 10 Minuten quellen lassen. Ei einarbeiten und 5 Minuten kräftig kneten, bis die Masse elastisch und formbar ist. Ggf. etwas Mehl einarbeiten.

Für die Füllung:

125 g Halal-Rinderhackfleisch oder
 Halal-Lamhackfleisch
 ½ kleine Zwiebel
 12 g Butter
 ½ EL Olivenöl
 ½ TL Tomatenmark
 15 g Walnüsse
 3-4 Zweige glatte Petersilie
 ¼ TL Pul Biber
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Zwiebel in Butter und Olivenöl glasig anschwitzen. Halal-Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Tomatenmark, Pul Biber, Walnüsse, Petersilie, Salz und Pfeffer einarbeiten. Füllung flach ausbreiten und abkühlen lassen.

Für die Fertigstellung:

Gemüsefond, zum Garen

Aus der Bulgurmasse vier Portionen formen. Mit feuchten Händen öffnen, mit je 1 EL Hackfleischmasse füllen und sorgfältig schließen. Die Oberfläche muss glatt sein, damit nichts aufplatzt.

Gemüsefond oder Wasser auf 85-90 °C erhitzen. Es darf nicht sprudelnd kochen. İçli Köfte 8-10 Minuten darin pochieren, bis sie stabil gegart sind.



Die Hände beim Formen der Bulgurmasse immer leicht anfeuchten. So wird die Hülle dünn, glatt und reißt nicht.

Für den Spargelsalat:

8 Stangen grüner Spargel
½ Zitrone, Saft
½ TL Weißweinessig
¼ TL Honig
1 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel putzen, bissfest blanchieren, kalt abschrecken und mit Zitronensaft, Essig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Für den Joghurt:

100 g griechischer Joghurt
½ Zitrone, Saft
Olivenöl, zum Abschmecken
Frische Minze, nach Geschmack
Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Mit dem Joghurt vermengen. Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Zusatzzutaten von Katrin:

Rote Chilischote, Knoblauch, Kurkuma

Katrin schmeckte die Hackfleischmasse mit gehackter Chili und Knoblauch ab. Die Bulgurmasse verfeinerte sie mit Kurkuma.

Zusatzzutaten von Cornelia:

Knoblauch, Dijonsenf, Piment d'Espelette

Cornelia schmeckte die Hackfleischmasse mit gehacktem Knoblauch und Piment d'Espelette ab. Mit Piment d'Espelette verfeinerte sie auch die Bulgurmasse und den Joghurt. Den Senf nutzte sie für ihre Vinaigrette.