KURU FASULYE, KÖFTE UND SALAT

REZEPT VON TAHSIM DURGUN

ZUBEREITUNG

Salat

Die Gurken, Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Walnusskerne zerhacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl, dem Granatapfelsirup, den Granatapfelkernen, etwas Zitronensaft und den Gewürzen vermischen.

Reis

Zunächst wird der Reis mit einem Teelöffel Salz in eine kleine Schüssel gegeben und mit kochendem Wasser übergossen, bis der Reis ca. zwei Daumen breit mit Wasser bedeckt ist. Den Reis nun 20 Minuten ziehen lassen, um die überschüssige Stärke aus dem Reis zu ziehen. Anschließend den Reis mit reichlich kaltem Wasser ausspülen – solange wiederholen, bis das Waschwasser klar ist. Den Reis abtropfen lassen und beiseite stellen. Das Öl und die Reisnudeln in eine beschichtete Pfanne mit hohem Rand oder einen beschichteten Topf geben und goldgelb anrösten. Nun den gewaschenen und abgetropften Reis hinzugeben. Diesen ca. 3 – 4 Minuten lang anrösten. Die Temperatur reduzieren und das warme Wasser, Salz und die Butter hinzugeben und einmal umrühren. Mit einem Deckel abdecken und den Reis so lange ziehen lassen. Den Reis nicht umrühren, bevor er nicht fertig gegart ist.

Bohnen Eintopf

Die Zwiebel klein hacken und kurz in Öl und Butter anschwitzen. Im Anschluss eine Dose Bohnen dazugeben und direkt das Paprika-Tomatenmark untermischen. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und solange auf mittlerer Hitze kochen, bis der Eintopf schön sämig geworden ist.

Köfte

Zunächst das Hackfleisch in eine Rührschüssel geben und dann alle weiteren Zutaten hinzufügen. Die Masse für 5 – 7 Minuten mit den Händen gut durchkneten. Die Schüssel anschließend für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen, damit alles ordentlich durchziehen kann. Danach die Köfte mit feuchten Händen formen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht einölen, damit nichts haften bleibt. Darauf die geformten Köfte legen. Das Blech in den auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben und für 25 Minuten backen. Die genaue Backdauer hängt von der Dicke der Köfte ab. Zum Servieren gerne noch Tzatziki oder einen anderen Joghurt-Knoblauch-Dip hinzugeben.

ZUTATEN

Salat

6	Mini-Gurken
4 – 6	Tomaten
2 – 3	rote Zwiebeln
6 EL	Granatapfelkerne
	Walnusskerne
3 – 4 EL	Olivenöl
2 EL	Sumak (Gewürz)
	Saft einer Zitrone
	Salz & Pfeffer
3 EL	Granatapfelsirup (100%)

Reis

	Reisnudeln
	Butter
	Öl
2	Becher türkischer Reis
3	Becher heißes Wasser
	Salz
	Vegeta (Gewürz)

Bohnen Eintopf

	Türkische, weiße Bohnen aus der Dose
	Butter & Öl
1	weiße große Zwiebel
2 – 3 EL	Paprika / Tomatenmark gemischt (vom Türken)
	heißes Wasser (nach Gefühl)
	Salz & Pfeffer
	Paprika (Gewürz)
	Chili (Gewürz)

Köfte

800 g	Rindergehacktes
1 TL (gestrichenen)	Kreuzkümmel
⅓ TL	Paprikaflocken, scharf
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL (gestrichenen)	Salz
	Messerspitze Pfeffer
4 EL	Paniermehl
1 TL	Backpulver
1	Zwiebel

Tzatziki oder ein anderer Joghurt-Knoblauch-Dip

80 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure