

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 20. Oktober 2021 ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Alexander Backes

Zweierlei vegetarische Çiğ Köfte mit Knoblauch-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

- Für die traditionellen Çiğ Köfte:** Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen abziehen und fein reiben. Den Bulgur auf ein Tepsi-Blech geben. Dazu die Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- und Paprikamark, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Isot geben. Etwa 10 EL kaltes Olivenöl hinzufügen und alles gut durchkneten. Beim Kneten ist es wichtig, den Bulgur samt den anderen Zutaten immer wieder mit den Händen zu verreiben. Das geriffelte Tepsi-Blech ist hierbei sehr hilfreich. Wenn nötig, immer wieder Wasser zufügen und den Bulgur mindestens 20 Min. kneten. Die Bulgurmasse ist fertig, wenn sie beim Zusammendrücken zusammenklebt.
- 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 800 g passierte Tomaten
 - 3 EL Tomatenmark
 - 2 EL Paprikamark
 - 750 g Esmer-Köftelik-Bulgur
 - 100 ml Olivenöl
 - 1 ½ EL Isot (Paprikaschrot in Öl und Salz eingelegt)
 - 7 EL Nar Eksisi
 - 5 Zweige Minze
 - 5 Zweige Petersilie
 - 1 EL Chiliflocken
 - 1/3 EL Kreuzkümmel
 - ½ EL edelsüßes Paprikapulver
 - ½ EL Currypulver
 - ½ EL Knoblauchpulver
 - 1 ½ EL Salz
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Çiğ Köfte-Sushirollen:** Die Dürüm-Warps auslegen, mit Chicorée-Blättern belegen, die zuvor zubereitete Çiğ Köfte-Masse (s.o.) vorsichtig darauf streichen und jeweils zu einer Sushirolle formen. Dann in 3-4 cm große Stücke schneiden. Auf einem Teller zusammen mit den klassischen Çiğ Köfte servieren.
- 1 Packung Dürüm-Wraps
 - Çiğ Köfte-Masse, nach Bedarf
 - 5 Chicorée-Blätter
- Für den Knoblauch-Joghurt:** Die Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Dann den Joghurt mit Knoblauch und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 500 g Naturjoghurt, 1,5 % Fettgehalt
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 Bund Petersilie
 - Salz, aus der Mühle
 - Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
- Für die Garnitur:** Chicorée waschen, vom Strunk befreien und 5 Blätter abnehmen. Petersilie und Minze abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und 1 TL des Saftes auffangen. Nun die Salatblätter auf einem Teller verteilen und die Çiğ Köfte auf die Blätter geben. Die Çiğ Köfte mit Zitronensaft beträufelt. Etwas Petersilie, Chili und Minze darüber streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.
- 1 Zitrone
 - 1 Chicorée
 - 5 Zweige Petersilie
 - 5 Zweige Minze
 - 7 EL Nar Eksisi
 - Chiliflocken, zum Abschmecken