▪ Die Küchenschlacht – Menü am 31. Oktober 2023 ▪
Vorspeise mit Robin Pietsch

Alexander Makris

Tabouleh mit Lammköfte und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammköfte:
250 g gemischtes Hackfleisch, Lamm & Rind
2 Scheiben Toastbrot
1 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleines Ei
¼ Bund glatte Petersilie
Zucker, zum Abschmecken
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Piment d'Espelette
2-3 EL Sonnenblumenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
Toastbrot mit Wasser bedecken und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Öl glasig anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer sowie je einer Prise Kreuzkümmel, Piment d'Espelette und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und ohne die groben Stiele fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebelmischung, Ei und Petersilie in eine Schüssel geben. Toastbrot gut ausdrücken und hinzugeben. Ggf. ein paar Semmelbrösel dazugeben, sollte die Masse zu feucht sein. Alles gut verkneten und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 5 cm lange, etwa 1 cm dicke Köfte formen. Im vorgeheizten Ofen in einer geölten Auflaufform auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen, bis sie fest sind.

Für das Tabouleh:
150 g Bulgur
1 Salatgurke
1 rote Paprika
8 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
5 Trockenaprikosen, geschwefelt
4 EL Granatapfelkerne
4 Zitronen, Saft & Abrieb
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund frische Minze
2 EL Balsamico Bianco
2 EL mildes Olivenöl
1 EL Currypulver
1 TL Zimtpulver
1 TL Piment d'Espelette
Zucker, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle

Gemüse und Kräuter zunächst gut abwaschen. Petersilie und Minze sehr fein schneiden. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Gurke schälen und fein würfeln. Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und kurz in Olivenöl anschwitzen.
Bulgur in einer heißen Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Currypulver und Zimt hinzufügen und kurz mitrösten. Pfanne vom Herd nehmen, mit ca. 150 ml Wasser aus dem Wasserkocher aufgießen, leicht salzen und den Bulgur einige Minuten quellen lassen. Bei Bedarf Wasser hinzufügen. Anschließend alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Tabouleh mit Saft von bis zu vier Zitronen, Olivenöl, Balsamico Bianco, Piment d'Espelette sowie Salz und Zucker abschmecken. Nach Belieben auch etwas Zitronenabrieb hinzugeben.

Für den Joghurt-Dip:
150 g griechischen Joghurt, 10 % Fett
1 Zitrone, Saft
1 EL mildes Olivenöl
1 Msp. Piment d'Espelette
Salz, aus der Mühle

Joghurt mit Zitronensaft und einem Spritzer Olivenöl glattrühren und anschließend mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.