

Cig Köfte - vegan

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

Für die Cig Köfte

500 g feiner Bulgur
500 ml kochendes Wasser
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Tomaten
100 g Paprikamark
100 g Tomatenmark
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Granatapfelsirup
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Koriander, gemahlen
1/2 Teelöffel Chiliflocken
1 Prise(n) Zimt
Salz, Pfeffer

Zum Servieren

1 Romana-Salatherz
50 g Granatapfelkerne
1 Zitrone

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Köfte sind für dich saftige Hackfleischbällchen aus der orientalischen Küche? Dann mach sie heute mal vegan! Denn diese wohlgeformte Variante kommt ganz ohne Lamm- oder Rindfleisch aus. **Cig Köfte** sind **vegane Frikadellen** und machen ihrem Original mit **rein pflanzlichen Zutaten** Konkurrenz. Feiner **Bulgur** gemixt mit **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **frischen Tomaten**, **Paprikamark** und der Süße von **Granatapfelsirup** abgeschmeckt. Bevor du die Masse formst und mit deinen Fingern ein schönes Muster machst, verfeinerst du sie mit der **Vielfalt an orientalischen Gewürzen**.

Cig Köfte machen nicht nur geschmacklich was her, sie sind auch ein **echter Hingucker auf jeder Mezze-Vorspeisenplatte**. Schön angerichtet auf **knackigen Salatblättern** und mit **fruchtigen Granatapfelkernen** garniert. Ob cremiger **Hummus**, würzige **Baba Ghanoush** oder eine frische **Avocadocreme** - **Cig Köfte** erfreuen sich über jede **Dip-Begleitung!**

- 1 -

Für die **Cig Köfte** Bulgur in einer großen Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, umrühren und mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

- 2 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten waschen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch mit einem Stabmixer fein pürieren. Petersilie und Minze waschen, fein hacken und etwas zum Garnieren beiseite legen.

- 3 -

Zwiebel-Tomaten-Paste zusammen mit Paprika- und Tomatenmark, Olivenöl, Granatapfelsirup, gehackten

Cig Köfte - vegan

Kräutern und Gewürzen unter den Bulgur mischen und alles gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

- 4 -

Salat waschen und die Blätter abtrennen. Zitrone waschen und achteln.

- 5 -

Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Frikadellen formen. Cig Köfte in Salatblättern servieren und mit Granatapfelkernen, Zitrone, Petersilie und Minze garnieren.