

Hier und heute



Bunter Tomatensalat mit Bulgur-Köfte (vegane Bulgur-Bällchen)

Mit diesem bunten Salat bereitet Spitzenköchin Julia Komp den perfekten Begleiter für warme Sommerabende. Dazu serviert sie selbstgemachte knusprige Bulgur-Köfte als leichte Beilage, die köstlich schmeckt und uns fleischlos glücklich macht.

Das Rezept

von Julia Komp für ca. vier Portionen

Zutaten für den Tomatensalat

- 500 g bunte Tomaten (nach Belieben klein, groß und in allen Formen)
- 1 rote Zwiebel

Zubereitung

Tomaten in unterschiedliche Formen (z.B. Scheiben, Ecken, Viertel) schneiden, die Zwiebel in feine Ringe schneiden und über die Tomaten geben.

Zutaten für das Salatdressing

- 1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt
- 1 Handvoll frischer Koriander, fein gehackt
- 1 Bio Zitrone (Saft und Abrieb)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Prise Sumak (auch Sumach)

Zubereitung

Alle Zutaten gut mischen und über den Tomatensalat geben.

Tipp: Wer mag, kann noch eine Prise getrocknete Chiliflocken dazugeben.

Vegane Bulgur-Köfte (Bulgur-Bällchen / Cig Köfte)

Menge für 28-30 Stück

Zutaten

- 330 g Bulgur, extra fein (auch als „Weizengrütze“ oder „Esmer Köftelik Bulgur“ bezeichnet)
- 300 ml Wasser
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 chinesischer Knoblauch (alternativ junger Knoblauch)
- 1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt
- 2,5 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1,5 TL Sumak (auch Sumach)
- 1 TL Kreuzkümmel
- etwas schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Hier und heute



- 1 EL Salz
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Paprikamark (alternativ Tomatenmark)
- 55 ml Olivenöl
- 1,5 EL Granatapfelsirup

Zubereitung

Die Zwiebeln fein schneiden. Den Knoblauch reiben. Die Petersilie fein hacken. Wasser mit Tomatenmark, Paprikamark und Gewürzen (Paprikapulver, Chiliflocken, Sumak, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz) aufkochen und auf den Bulgur gießen. Zehn Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit der Küchenmaschine etwa fünf Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Alternativ mit der Hand kneten, dies erfordert jedoch etwas Kraft. Ordentlich abschmecken. Dann mit einer Hand etwas von der Bulgurmasse nehmen, einen länglichen Kloß formen und die Hand leicht zur Faust ballen, damit die „klassische“ Çiğ Köfte – Form entsteht (Oval, aber mit deutlichen Fingerabdrücken.).

Tipp: Je eine feingewürfelte Tomate und Gurke unter den Teig mischen. Das macht die Bulgur-Köfte noch saftiger und aromatischer.

Zutaten für die Fertigstellung

- 1 Zitrone
- etwas Granatapfelsirup
- Salatherzen

Zubereitung

Bulgur-Köfte in ein Salatblatt legen und mit Zitronensaft und Granatapfelsirup beträufeln. Mit dem Tomatensalat servieren.

Dazu passt gut ein Joghurt-Minz-Dip

Hierfür 300 g Joghurt (10%), 50 g fein geschnittene frische Minze, 2 gepresste Knoblauchzehen, den Saft und Abrieb von einer Bio-Zitrone vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Bulgur-Köfte reichen.

Tipp: Alternativ passen zu dem Tomatensalat auch gut Hackfleischbällchen. Hierfür die Hackmasse aus dem Rezept für die gefüllten Zucchini in Röllchen formen und braten oder kochen.