

Köfte mit Bulgur à la Kramer (für 2 Personen)

1. KÖFTE:

500g Hackfleisch

1 Ei

Semmelbrösel

1 Spitzpaprika rot in groben Stücken

½ Bund glatte Petersilie mit Stängeln kleingeschnitten

1 Zwiebel

3-5 Knoblauchzehen

ca. 1/2 TL Salz

Pfeffer

ca. 2 TL Kreuzkümmel (je nach Geschmack)

etwas abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

> Alles kneten, Köfte formen und braten.

2. JOGHURTSAUCE:

250-300g griechischer Joghurt

ca. 10-15 Pfefferminzblätter

abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

etwas Salz und Pfeffer

etwas Zitronensaft

> Alles zusammenrühren

3. BULGUR:

> 125g Bulgur nach Anleitung kochen

1 Zwiebel

3-4 Knoblauchzehen

½ Bund glatte Petersilie

> Kleinschneiden und in Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen

Ca. 250g Cherry-Tomaten halbieren und dazugeben und leicht anbraten.

Danach den fertigen Bulgur untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

> Mit frischen Rucola-Blättern zum Schluss garnieren

Lasst es euch schmecken! 😊