



Köfte aus Lammhackfleisch mit Bulgur und Peperoni

Köfte sind in vielen Variationen in der ganzen orientalischen Küche, in Nordafrika und in Südosteuropa verbreitet. Das Wort stammt vom persischen Kufteh, oder dem arabischen Kuftha ab und bedeutet "Zerstampftes". Allein in der türkischen Küche soll es über 200 Variationen davon geben. Sie sind nicht immer scharf, aber meistens sehr kräftig gewürzt. Typisch sind Gewürze wie Zimt, Schwarzkümmel, Koriander, Oregano und Paprika, in der Türkei natürlich Pul biber. Dazu kommen Zwiebel und reichlich Knoblauch. Für grosse Köfte empfiehlt sich die Zugabe von Ei und Brot als Bindemittel, damit sie beim Braten zusammenhalten. Kleinere Exemplare kommen auch ohne Bindemittel aus. Sie werden sowohl als Fingerfood, wie auch in Saucengerichten mit Beilagen gegessen. Ganz ähnlich sind die Cevapcici auf dem Balkan, die aber meistens zurückhaltender gewürzt werden.

Zutaten (2 Portionen)

360g	Lammhackfleisch
1	Ei
20g	Altbrot ohne Rinde
1	Zwiebel (70g)
2	grosse Knoblauchzehen
1Tl	Pul biber
1Tl	Oregano getrocknet
1/2Tl	Koriander gemahlen
1/2	Schwarzkümmel zerstoßen
1/4Tl	Zimt gemahlen
1Tl	Salz (4g-5g)
	Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Olivöl
1	gelbe Peperoni
1dl	Passata di Pomodoro

Salz und Pfeffer

100g	Bulgur
3dl	Wasser
	Salz

Zubereitung

Ei in einer Schüssel, in der alle Zutaten Platz haben, verquirlen. Altbrot entrinden und zu kleinen Würfelchen schneiden. Zum Ei geben, mit einer Gabel gut vermischen und etwas zerdrücken und 20 Minuten ziehen lassen, damit das Brot aufweicht.

Derzeit Zwiebel und Knoblauch hacken und in Olivenöl leicht andünsten. Etwas auskühlen lassen.

Alle Gewürze inklusive etwas Pfeffer zur Brotmasse geben und mit den Fingern gut verkneten, damit eine feste Paste entsteht. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch zugeben und von Hand ausgiebig verkneten, bis die Masse kompakt wird und nicht mehr an den Händen klebt. Während dem Verkneten mit Pfeffer abschmecken. Masse 30 Minuten ruhen lassen.

Mit feuchten Händen zu ovalen, leicht flachen Bällchen formen. Dabei zuerst zu kompakten Kugeln kneten, damit die Hackfleischmasse kompakt wird und gut zusammenhält. Die Köfte sollten etwa 60g - 70g schwer sein.

Köfte in Olivenöl beidseitig sanft in Olivenöl insgesamt etwa 12 bis 15 Minuten braten. Gegen Schluss 2-3 Minuten zugedeckt bräteln lassen, damit sie gut durchgaren.

Vor dem Braten der Köfte Bulgur und Peperoni zubereiten, beides kann sehr gut warmgehalten werden.

Peperoni:

Peperoni mit dem Sparschäler schälen und zu schmalen Streifen schneiden. In Olivenöl 10 Minuten sanft dünsten. Passata und ev. etwas Wasser dazugießen, salzen und pfeffern. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Bulgur:

3dl leicht gesalzenes Wasser aufkochen, Bulgur zugeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Herdplatte ausschalten, Deckel auf die Pfanne setzen und den Bulgur 20 Minuten nachziehen lassen



Brot und Ei vermischen und ziehen lassen



... Gewürze zugeben...



... und gut verkneten





