

Hier und heute



Bulgur-Köfte auf Mangold-Joghurt

Unsere Expertin für die türkische Küche – Yelda Yilmaz – hat lauter kleine Köstlichkeiten dabei, wie sie in ihrer Heimat im Sommer auf den Tisch kommen. Zum Beispiel diese Bulgur-Köfte. Passend dazu: Mangold-Joghurt.

Die Rezepte

(von Yelda Yilmaz für vier Personen)

Zutaten für die Köfte

- 200 g feinsten Bulgur (alternativ Couscous)
- 75 g Grieß
- 200 g kochendes Wasser
- 1 TL Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrocknete Minze
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Sumak
- 2 gehäufte EL Mehl
- 1 Tomate, gerieben ohne Schale
- jeweils 1 EL Paprikamark und Tomatenmark
- 50 ml pflanzliches Öl
- optional: eine Handvoll fein gehackter Petersilie

Zubereitung

Bulgur, Grieß und Salz mit kochendem Wasser in eine Schüssel geben und vermengen. Die Schüssel abdecken und die Mischung für ca. fünf Minuten quellen lassen. Dann etwas abkühlen lassen.

Gewürze und Mehl hinzufügen und für mindestens zehn Minuten kneten, bis alles gut vermengt ist. Die Masse sollte klebrig sein, sich aber ohne Mühe zu kleinen Kugeln formen lassen. Abschmecken und zu je ca. einen Zentimeter großen Kugeln formen. In kochendem Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Die gegarten Bällchen in eine Pfanne mit Öl geben und bei mittelhoher Temperatur von allen Seiten knusprig braten und schwenken.

Paprika- und Tomatenmark und geriebenes Tomatenfleisch dazugeben und weitere drei bis vier Minuten braten. Die Bulgurbällchen samt Öl, Tomaten- und Paprikamark und Tomate auf dem Mangoldjoghurt verteilen. Nach Geschmack mit fein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Zutaten für Pazi Borani (Mangold-Joghurt)

- 500 g Mangold
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Joghurt mit 10% Fettanteil
- 3 junge Knoblauchzehen

Hier und heute



- 1-2 EL Schwarzkümmelsamen

Zubereitung

Mangold putzen und den Strunk entfernen. Stiele und Blätter separat voneinander grob schneiden: Stängel ca. einen Zentimeter, Blätter ca. zwei Zentimeter.

In einer großen Pfanne vier bis fünf Esslöffel Olivenöl auf mittelhohe Temperatur bringen. Erst die Stiele zwei bis drei Minuten lang garen, dann die Blätter hinzugeben. Beides weitere zwei Minuten dünsten. Dann zugedeckt noch mal drei bis vier Minuten garen, bis der Mangold in sich zusammenfällt. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Joghurt in einer Schüssel cremig rühren, ggf. einen bis zwei Esslöffel Wasser dazugeben, wenn er zu fest ist. Den Knoblauch fein reiben und mit Joghurt vermengen. Den Mangold untermengen. Auf eine Servierplatte geben und Schwarzkümmelsamen darüber verteilen.