

Taboulé aus Graupen mit Köfte

Während wir bisher meistens ganz klassische Rezepte aus der Region hatten gehen wir dieses Mal auf Spurensuche in die Türkei. Wir machen NRW-Taboulé aus Graupen und NRW-Köfte mit Joghurt-Senf-Soße und frischen Kräutern.



Die Mengenangaben sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

Zutaten für den Salat:

- 1 EL Butter
- 150 g Graupen (je nach Geschmack, fein, mittelfein oder grob)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 12 Cherry-Tomaten
- ¼ Salatgurke
- ½ rote Peperoni (Schärfe nach Belieben)
- ½ Bund glatte Petersilie

Zutaten für das Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 10 Blättchen Minze, fein gehackt
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- 1 EL Honig

- Salz und Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

Zutaten für das Köfte:

- ½ getrocknetes Brötchen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- 6 Blättchen Minze
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Ei
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer (Achtung: Brät ist bereits gewürzt!!)
- Öl zum Braten
- 600 g rohe, grobe Rindsbratwurst (alternativ Rinderhackfleisch)

Zutaten für die Joghurt-Senf-Soße:

- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Dill
- 150 g türkischer oder griechischer Joghurt (10 Prozent Fett)
- 1 EL Senf z.B. aus Düsseldorf oder Monschau
- 1 TL Honig
- 50 ml Olivenöl
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- **Für das Taboulé** die Butter in einem Topf erhitzen und die Graupen kurz darin andünsten.
- Brühe angießen, Graupen aufkochen, dann bei wenig Hitze und gelegentlichem Umrühren zugedeckt rund 20 Minuten quellen lassen bis sie weich, aber noch leicht bissfest sind. Dann die Graupen in ein Sieb geben, ggf. Reste der Brühe abgießen und die Graupen leicht mit kaltem Wasser abschrecken.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin leicht anbraten und zusammen mit den Graupen in eine Salatschüssel geben.
- Tomaten, Gurke und Peperoni waschen, kleinschneiden und mit den Graupen mischen.
- Kräuter ggf. waschen, Blättchen abzupfen, sehr grob kleinschneiden und zum Salat geben. Wichtig: Nicht hacken!! Die Blätter dürfen nicht matschig sein!
- Für das Dressing alle Zutaten kräftig miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Soße zum Salat geben, alles gut durchrühren und ca. eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- Vor dem Servieren abschmecken und evtl. nachwürzen.
- **Für das Köfte** aus Rinderbratwurst die Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut auspressen.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Petersilie, Minze und Knoblauch sehr fein hacken.
- Bratwurstmasse aus dem Darm pressen und mit allen Zutaten sorgfältig mischen – nur noch leicht würzen, da die Brätmasse ja bereits gewürzt ist.
- Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine, längliche Rollen formen und in einer Pfanne in heißem Öl zunächst rundherum scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
- **Für die Joghurt-Senf-Soße** die Kräuter fein hacken.
- Alle Zutaten gut mit dem Schneebesen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss den Salat auf Tellern verteilen, die Hackbällchen daneben anrichten und die Soße darüber geben. Dann aufessen – **Mahlzeit!**