

CIGKÖFTE – VEGANES TÜRKISCHES FINGERFOOD



Cigköfte sind vegane türkische Frikadellen, die als Fingerfood zubereitet und verspeist werden. Als Basis dient ein feiner Bulgur, der mit Gemüse und Gewürzen verfeinert wird.



Zubereitungszeit
40-50 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4



*Isot ist eine spezielle Chili-Art, die es beispielsweise in türkischen Supermärkten zu kaufen gibt. Es zeichnet sich durch ihre sehr dunkle Farbe und den intensiven Chili Geschmack aus. Es kann aber auch weggelassen werden.

VORBEREITUNG

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Tomaten häuten und fein reiben.

ZUBEREITUNG

Den Bulgur in eine flache Schale (z. B. rundes Backblech mit Rillen) füllen. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- und Paprikamark, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Isot zufügen. Etwa 10 EL kaltes Wasser hinzufügen und richtig durchkneten. Beim Kneten ist es wichtig, dass der Bulgur mit den Zutaten immer wieder mit den Händen aneinander gerieben wird. Ein geriffeltes Backblech bzw. eine geriffelte Schüssel ist hierbei sehr hilfreich. Nun immer wieder Wasser zufügen (wenn nötig) und den Bulgur mindestens 20 Minuten kneten. Die Konsistenz sollte so sein, dass die Bulgurmasse beim Zusammendrücken zusammen klebt. Es ist zwar sehr mühsam so lange zu kneten, allerdings sehr wichtig, damit das Rezept gelingt!



Es empfiehlt sich mit Handschuhen zu arbeiten, da ansonsten die Fingernägel und die Haut eingefärbt werden. Vor allem wenn ihr das Rezept sehr scharf zubereitet, kann es die Haut reizen!

Zum Abschluss die Frühlingszwiebeln, Petersilie und Minze einfügen und evtl. mit etwas Wasser einkneten. Die Masse kann nun noch abgeschmeckt werden und hier könnt ihr ggf. noch einmal Salz und die anderen Gewürze ergänzen.

Wenn die Masse die richtige Konsistenz hat, steckt ihr euch mit den Händen walnussgroße Stücke ab und drückt diese in der Hand zusammen, so dass eine längliche Rolle entsteht.

Die Cigköfte werden dann mit Salatblättern garniert und mit Zitronensaft beträufelt gegessen.

Viel Spaß beim Nachmachen! Eure Sally <3

ZUTATEN:

- ☐ **500 g** Bulgur (fein)
- ☐ **5** Tomaten
- ☐ **2** Zwiebeln
- ☐ **3** Knoblauchzehen
- ☐ **1 TL** Salz
- ☐ **1 TL** Pfeffer
- ☐ **1 EL** Kreuzkümmel (gemahlen)
- ☐ **3 EL** Chili
- ☐ **3 EL** Isot
- ☐ **40 g** Tomatenmark
- ☐ **40 g** Paprikamark
- ☐ Wasser (kalt)
- ☐ **5** Frühlingszwiebeln
- ☐ **½** Petersilie
- ☐ **½** Pfefferminze

ZUM SERVIEREN:

- ☐ Granatapfelsirup
- ☐ Zitronen
- ☐ Salat (Blätter)

CIGKÖFTE – VEGANES TÜRKISCHES FINGERFOOD

