GÜNSTIGES KÖFTE REZEPT / SÖMELEK KÖFTE

Dieses günstige Köfte Rezept ist schnell zubereitet und kann nach Belieben auch vegetarisch oder vegan zubereitet werden. Das Hackfleisch für die Fleischbällchen kann dabei einfach durch pflanzliche Alternativen oder Bulgur ersetzt werden und der Joghurt durch einen pflanzlichen Joghurt ausgetauscht werden. Die kleinen Frikadellen sind auch ideal als Food oder Meal Prep geeignet, da sie fertig geformt eingefroren werden können und dann zum Servieren nur noch abgekocht werden müssen.

Zubereitungszeit
15 Minuten

Back-/Kochzeit
5 Minuten

PORTIONSRECHNER:
Portionen: 4

KÖFTEMASSE

Gib den Bulgur in eine große Schüssel, übergieße ihn mit dem kochenden Wasser und lasse ihn abgedeckt für 2-3 Minuten ziehen. Gib das Hackfleisch und die restlichen Zutaten hinzu und verknete alles zu einer gleichmäßigen Masse. Lasse die Masse abgedeckt etwa 5 Minuten durchziehen.

KÖFTE

Portioniere die Masse mit einem mittleren Portionierer und forme sie mit den Händen erst zu Kugeln und dann zu länglichen Frikadellen. Befeuchte dabei deine Hände, so klebt die Masse nicht. Koche das Wasser auf, gib das Salz und den Zitronensaft dazu und gib die Köfte hinein. Stelle den Herd auf mittlere Hitze, sodass das Wasser nicht mehr sprudelnd kocht, sondern nur siedet. Koche die Köfte für 5-6 Minuten.

TOMATENBUTTER

Schmilz in der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib das Tomaten- und Paprikamark dazu und brate alles kurz an.

JOGHURTSOSSE

Würze den Joghurt mit Salz und Pfeffer und presse den Knoblauch dazu. Verrühre alles gut miteinander.

SERVIEREN

Nimm die Köfte aus dem Wasser, schwenke sie in der Tomatenbutter und serviere sie mit der Joghurtsoße. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

KÖFTE:

- [ ] **150 g** Bulgur (fein)
- [ ] **200 g** Wasser (kochend)
- [ ] **200 g** Hackfleisch
- [ ] **100 g** Weichweizengrieß
- [ ] **2 EL** Mehl
- [ ] **1** Ei
- [ ] **1 EL** Paprikamark
- [ ] **1 TL** Salz
- [ ] **½ TL** Pfeffer
- [ ] **1 TL** Kreuzkümmel
- [ ] **1 TL** Minze
- [ ] **1 Pr.** Zimt

KOCHWASSER:

- [ ] **2 l** Wasser
- [ ] **1 EL** Salz
- [ ] **1 TL** Zitrone (Saft)

TOMATENBUTTER:

- [ ] **50 g** Butter
- [ ] **25 g** Tomatenmark
- [ ] **25 g** Paprikamark

JOGHURTSOSSE:

- [ ] **500 g** Joghurt (3,5 %)
- [ ] **1 TL** Salz
- [ ] **1 Pr.** Pfeffer
- [ ] **1** Knoblauchzehe