

# KÖFTE BULGUR BOWL



Diese Bowl sieht erstmal etwas aufwendiger aus, da sie aus vielen Komponenten besteht, ihr könnt aber einiges davon super vorbereiten oder auch nur Teile der Bowl zubereiten. Kofte sind kleine Hackbällchen, diese werden gewürzt und angebraten, dazu gibt es einen Bulgur Salat mit frischem Gemüse, eine leckeren Zwiebelsalat und zwei verschiedene Soßen. Die Bowl oder auch die einzelnen Bestandteile könnt ihr sowohl mittags oder abends servieren oder auch mit in die Arbeit oder Schule nehmen.



Zubereitungszeit

**40 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

## KÖFTE

Hacke die Zwiebel fein und verknete sie mit dem Hackfleisch und den Gewürzen. Forme daraus kleine Hackbällchen. Stelle sie abgedeckt für 30 Minuten kühl und brate sie danach mit dem Öl in der Pfanne von allen Seiten an.

## BULGUR

Koche das Wasser auf. Gib den Bulgur in eine große Schüssel, übergieße ihn mit dem heißen Wasser, verschieße ihn mit einem Deckel und stelle ihn zur Seite. Würfle die Zwiebel fein. Erhitze das Olivenöl und brate die Zwiebelwürfel darin in 2-3 Minuten glasig an. Gib das Tomaten- und Paprikamark hinzu und brate beides für 1 Minute mit an. Gib die Zwiebelmasse zu dem Bulgur und rühre alles gut durch. Entkerne die Spitzpaprika, schäle die Gurke nach Bedarf und würfle das gesamte Gemüse fein. Hacke auch die Frühlingszwiebeln und die Petersilie klein. Verrühre das Gemüse mit dem Bulgur, Granatapfelsirup, Zitronensaft und den Kräutern und Gewürzen.

## ZWIEBELSALAT

Schäle die Zwiebeln und schneide sie in feine Halbringe. Hacke die Petersilie fein und verrühre sie mit dem Zitronensaft, Olivenöl und den Gewürzen.

## SECRET SAUCE WEISS

Presse den Knoblauch fein und verrühre ihn mit den übrigen Zutaten zu einer cremigen Sauce.

## SECRET SAUCE GRÜN

Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe so lange, bis eine glatte Sauce entsteht.

## BOWL ANRICHTEN

Gib den Bulgur gemeinsam mit dem Zwiebelsalat und den Köfte in Schüssel. Verteile die Saucen darüber und garniere die Bowls nach Belieben mit Granatapfelkernen, frischer Minze und fein geschnittenen Frühlingszwiebeln. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

## KÖFTE:

- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 1 TL Minze (getrocknet)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ¼ TL Chili Pulver
- 4 EL Rapsöl

## BULGUR:

- 150 g Wasser
- 200 g Bulgur (fein)
- 1 Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 1 Spitzpaprika
- 2 Tomaten
- ½ Gurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Blattpetersilie
- 3 EL Granatapfelsirup
- 1 EL Zitrone (Saft)
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Minze (getrocknet)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

# KÖFTE BULGUR BOWL



## ZWIEBELSALAT:

- 3** rote Zwiebeln
- ½** Bund Blattpetersilie
- 1.5 EL** Zitronen (Saft)
- 3 EL** Olivenöl
- 3 EL** Sumak
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 Pr.** Chiliflocke

## SECRET SAUCE WEISS:

- ½** Knoblauchzehe
- 250 g** Joghurt
- 75 g** Mayonnaise
- ½** Zitrone (Saft)
- ½ TL** Salz
- ¼ TL** Pfeffer

## SECRET SAUCE GRÜN:

- 1** Avocado
- 3** Frühlingszwiebeln
- 1** Bund Schnittlauch
- ½** Bund Koriander
- 3** Ringe Jalapeños
- 1** Limette (Saft)
- 5 EL** Mayonnaise
- ½ TL** Salz
- 5 EL** Olivenöl