

# Bulgur-Linsen-Köfte mit Zaziki

**Für zwei Personen**

**Für die Bulgur-Linsen-Köfte:**

1 große Gemüsezwiebel	500 g feinsten Bulgur	200 g Rote Linsen
1 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 EL Pul Biber	Kümmel, gemahlen	frischer grüner Pfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Zaziki:**

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zehe Knoblauch	250 g Naturjoghurt, 3,5%
250 g Magerquark	Salz	Pfeffer

**Für die Garnitur:**

2 Köpfe Mini Romana Salat	1 Rispe Cherrytomaten	1 Zitrone
1 Bund Basilikum		

In zwei Töpfen Wasser mit jeweils einer Prise Salz zum Kochen bringen. Für die Köfte Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und weich kochen. Bulgur in eine Schüssel geben. Zwiebel häuten und in feine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel bei niedriger Temperatur langsam anbraten. Tomatenmark hinzugeben. Gekochte Linsen zum Bulgur in die Schüssel geben und durchkneten. Petersilie und Minze waschen, zupfen und klein hacken. Frische Kräuter und Gewürze zu dem Bulgur-Linsen-Gemisch geben und durchkneten. Aus dem Teig Köfte formen.

Für das Zaziki Quark und Joghurt mit einem Schneebesen vermengen. Gurke schälen und fein raspeln. Gurkenraspel in einem Tuch ausdrücken und zur Quark-Joghurt-Mischung geben. Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romana-Salat waschen und putzen. Cherrytomaten waschen und halbieren. Zitrone waschen, gründlich abreiben und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und zupfen. Köfte in den Salatblättern mit Zaziki, Tomaten, Zitrone und Basilikum auf Tellern anrichten und servieren.

Ahmet Dag am 05. Oktober 2015