

Arabische 'Çi Köfte' und Zucchini-Salat

Für zwei Personen

Für die 'Çi Köfte':

150 g feiner Bulgur	3-4 grüne Oliven	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
1 kleine Zwiebel	40 g geschälte Walnüsse	2 EL Tahini
2 EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	30 g Granatapfelsirup
1-2 Zweige Minze	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL mildes Paprikapulver
Chilipulver	4 EL Olivenöl	2 TL Salz

Für den Zucchini-Salat:

2 Zucchini	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 große Knoblauchzehen
1 Zitrone, Saft	40-50 ml Granatapfelsirup	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Kopf Romanasalat	1 arab. Vollkorn-Fladenbrot
--------------------	-----------------------------

Für die 'Çi Köfte':

Den Bulgur in lauwarmem Wasser einweichen. Walnüsse in einem Multizerkleinerer zerkleinern. Bulgur abgießen und gut ausdrücken.

Zwiebel abziehen, zusammen mit dem Bulgur in den Multizerkleinerer geben und zerkleinern. Salz, Tahini, Tomatenmark, Paprikamark, Paprikapulver, Granatapfelsirup und Olivenöl einrühren. Mit Oliven, Walnüssen und Minze garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden. Vor dem Servieren mit Granatapfelsirup und Olivenöl beträufeln und mit einer Prise Chilipulver würzen.

Für den Zucchini-Salat:

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben in heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und pressen, anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Granatapfelsirup verrühren.

Petersilie klein hacken. Das Dressing mit den Zucchinischeiben vermengen und mit Petersilie garnieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen und diese als Garnitur verwenden.

Für die Garnitur:

Einzelne Salatblätter lösen und Brot in Streifen schneiden. Beides zum Taket Matet reichen.

Zakarya Mandwo am 15. Oktober 2024