Lammköfte, Tomaten-Bulgur-Salat, Joghurt-Gurkenröllchen

Für zwei Personen

Für die Köfte:

300 g Lammhackfleisch	1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	1 Ei
1 EL Olivenöl	Öl	1 Zweig Koriander
3 Zweige Minze	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Prise Zimt
1 Prise Salz	1 Prise schwarzer Pfeffer	

Für den Bulgur:

65 g Bulgur	2 große Rispentomaten	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Limette, Abrieb	2 EL Olivenöl
3 Zweige Petersilie	Salz, Pfeffer	

Für die Gurken:

1 Salatgurke	1 Zitrone, Saft, Abrieb	100 g griech. Joghurt
1 EL Olivenöl	5 Blätter Minze	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zitrone, Abrieb	1 TL Olivenöl	1 Zweig glatte Petersilie
-------------------	---------------	---------------------------

Für die Köfte:

Den Backofen zum Warmhalten vorheizen.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Chilischote, Koriander und Minze kleinhacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Gewürzen, Kräutern, Zitronenabrieb, Olivenöl und Ei vermengen, bis eine leichte Bindung entsteht. Köfte formen und in etwas neutralem Öl in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten. Die Köfte anschließend bis zum Servieren im Ofen warmhalten.

Für den Bulgur:

Tomaten klein würfeln. Knoblauch abziehen und halbieren. Bulgur im Olivenöl leicht anrösten, salzen, pfeffern und den Knoblauch anschließend kurz mitrösten. 150 ml Wasser dazugeben und 10 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen. Danach die Tomaten dazugeben, den Topf auf die Seite stellen und den Bulgur ziehen und abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren Zitronen- und Limettenabrieb, sowie Zitronensaft und gehackte Petersilie dazugeben. Alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Für die Gurken:

Von der Gurke die Schale entfernen und dann schälen, bis das Kerngehäuse überbleibt. Gurken einsalzen und auf die Seite stellen.

Joghurt mit Zitronensaft und -abrieb, gehackter Minze und Olivenöl gut verrühren. Die eingesalzene Gurken mit den Händen gut ausdrücken und dann zu dem Joghurt geben. Abschmecken und kühl stellen. Gurken vor dem Servieren aufrollen. Final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Zitronenschale abreiben. Petersilie abzupfen.

Das fertige Gericht mit etwas Öl, Zitronenabrieb und Petersilie garnieren.

Alexander Kumptner am 11. Juli 2025