



Cig Köfte mit Bulgur

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	0.5 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	0.5 St.
Mini Romana	1 St.
Salz	
Tomaten, passiert	300 g
Bulgur	300 g
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	4 EL
Zucker	
Paprika, edelsüß	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlere Pfanne mit Deckel

1. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und sehr fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Kerne entfernen und ebenfalls klein würfeln. Salatblätter einzeln abtrennen, waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf ca. 300 ml Salzwasser mit passierten Tomaten aufkochen. In einer Schüssel Bulgur mit der Flüssigkeit übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Tomatenmark ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Zucker und Paprika würzen. Alles in ein hohes Gefäß geben und zu einer feinen Paste pürieren. Anschließend über den Bulgur geben und ca. 5–10 Min. mit einem Holzlöffel kräftig verrühren.
4. Mit feuchten Händen aus der Masse längliche Frikadellen formen. Hierfür ggf. esslöffelweise Wasser zugeben, bis sich die Masse gut formen lässt. Etwa 1 EL Masse in eine Hand legen und leicht zusammendrücken, sodass die typische Form entsteht.
5. Cig Köfte auf Salat anrichten. Nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	350 kcal
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	5 g