



Vegetarische Çiğ-Köfte in Wraps mit Joghurt, Salat und Tomaten

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	25 g
Minze, frisch	15 g
Mini Romana	2 St.
Strauchtomaten	3 St.
Öl	2 EL
Bulgur	150 g
Tomatenmark	150 g
Zucker	1 TL
Paprika, rot	1 St.
Dürüm Wraps	4 St.
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. In einem Topf ca. 250 ml Salzwasser zugedeckt aufkochen. Währenddessen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in dünne Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Salat waschen, trocken schütteln und quer in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und in grobe Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Bulgur, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Tomatenmark, Zucker und Paprika darin ca. 3 Min. anbraten. Mit heißem Salzwasser ablöschen, gut umrühren und zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.
3. Bulgur auflockern und in eine Schüssel füllen. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln, Petersilie und Minze zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vermischen.
4. Mit feuchten Händen aus der Bulgurmasse längliche Frikadellen (ca. 15 Stück) formen. Hierfür ggf. esslöffelweise Wasser zugeben, bis sich die Masse gut formen lässt, und die Çiğ-Köfte auf einem Teller bereitstellen.
5. Vegetarische Çiğ-Köfte auf einem Teller anrichten. Dazu Wraps, Tomaten, Salat und Joghurt auf einem Tisch servieren.

Guten Appetit!

Info: Generell gilt: Es rollt sich einfacher, je weniger Belag verwendet wird. Çiğ ist übrigens Türkisch für „roh“, denn ursprünglich wurden diese Köfte aus rohem, gehacktem Lammfleisch hergestellt. Da der Straßenverkauf der rohen Fleischvariante in der Türkei allerdings verboten wurde, erfreuen sich die vegetarisch-veganen Varianten immer größerer Beliebtheit. Welch ein Glück!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	626 kcal
Kohlenhydrate	92 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g