



Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

vegane Bulgur Köfte

vegane Bulgur Köfte

200 g Rinatura Bulgur Bio

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Esslöffel Paprikamark (optional)

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Paprikapulver

Salz, Pfeffer

4 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Bündel glatte Petersilie, fein gehackt

2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

1 Zitrone, der Saft davon

etwas Minze, Chiliflocken (optional)

vegane Bulgur Köfte

1.

Den Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und kurz mitrösten. Gewürze dazugeben.

Die Zwiebel-Gewürzmischung zum gequollenen Bulgur geben und gut vermengen. Alles gründlich mit den Händen oder einem Löffel verkneten – ca. 5–10 min.

Petersilie, Frühlingszwiebeln und Zitronensaft dazugeben, erneut durchkneten. Mit angefeuchteten Händen längliche Köfte formen. Auf Salatblättern anrichten und mit Zitronenspalten servieren. Dazu passen z. B. Salat, Fladenbrot oder vegane Joghurtsauce.