

TURKUAZ Frauenbildungs-und Kulturinitiative

Hirse-Linsen Köfte

Zutaten für 6 Portionen: Hirse-Linsen Köfte

2 Ts rote Linsen
1 1/2 Ts feiner Bulgur (Hirse)
1 Stk Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
2 EL Tomatenmark
1 EL Paprikamark
700 ml Wasser

½ Becher Sonnenblumenöl

Salz, süßes Paprikapulver, schwarzer Pfeffer, Pul Biber

Zubereitung: Linsen in ca. 700 ml Wasser weich kochen (Wasser kann variieren, je nach Bedarf nachschütten, die Linsen sollten also noch im Wasser schwimmen können und nicht zu einem Brei werden). Dauer ca. 20 min.

Inzwischen die Zwiebeln sehr klein schneiden und in dem erhitztem Öl gut andünsten, Tomaten- und Paprikamark dazugeben, würzen und zurückstellen.

Danach den feinen Bulgur zu den heißen Linsen schütten (bitte von der Kochstelle nehmen) und quellen lassen. Wenn die Masse zu "flüssig" ist, einfach etwas Bulgur nachgeben, so lang bis die Masse "formbar" ist.

Nun die Zwiebelgewürzsoße dazugeben und alles gut vermischen. (Achtung: HANDARBEIT und ACHTUNG HEISS - unbedingt abkühlen lassen).

Zum Schluss die fein gehackte Petersilie untermischen und kleine Köfte daraus formen (ca. 2 fingerbreite, längliche Frikadellen).

Serviervorschlag: Köfte mit Salatblättern anrichten und servieren.



Grüner Salat

Zutaten für 8 Personen: 2 Kopfsalat, Frühlingszwiebel, Petersilie, Rettich, Zitronensaft, Öl, Salz

Zubereitung: Gemüse fein hacken in eine Salatschüssel geben mit Salz, Zitronensaft und Sonnenblumenöl marinieren.



Chinakohl Salat mit Kartoffel

Zutaten für 4-6 Personen

5-6 Kartoffeln

1 ganzer Chinakohl

Petersilie, Frühlingszwiebel, Zitronensaft, Öl, Salz

Kartoffeln waschen, schälen und kochen. Die Kartoffeln in kleine Stücke schneiden.

Das Chinakohl fein hacken und zur den Kartoffeln hinzufügen.

Fein gehackte Petersilie und Frühlingszwiebel untermischen.

Nach Geschmack mit Zitronensaft, Öl, Salz marinieren.

