Es ist eine Affenschande, dass so viele Esser in Deutschland von der türkischen Küche nicht mehr kennen als „Döner mit alles und scharf“. Denn tatsächlich mischen sich in der Türkei die Einflüsse ganz verschiedener Kochkulturen zu einem perfekten Potpourri: Da trifft das Arabische aufs Mediterrane und Rezepte von der Schwarzmeerküste, Ostanatoliens und Kurdistans. Fleisch wird meistens gegrillt, aber der Höhepunkt sind die Gemüsegerichte. Heute haben wir ein Gemüsegericht mit Kichererbsen zu feinen Frikadellchen namens Köfte kombiniert und Bulgur als Beilage gewählt. Nichts davon ist in der Zubereitung wirklich schwierig.

## Die Zutaten (für 3 bis 4 Esser):

*Für die Köfte*:
400 g Rinderhack oder Rinder- und Lammhack 3:1
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroßes Ei
1 ~ 2 Esslöffel Mehl
4 ~ 5 Teelöffel Köfte-Gewürzmischung
Salz, Pulbiber (scharf) nach Geschmack

*Fürs Gemüse und den Bulgur*:
1 Dose Kicherebsen
1 Dose gehackte Tomaten
1 Aubergine
2 rote Spitzpaprika
1 Bund Lauchzwiebeln
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 mittelgroße Tomaten
2 ~ 3 Teelöffel Köfte-Gewürzmischung
Salz, Olivenöl
150 g feinen Bulgur
ca. 150 ml Hühnerbrühe

## Die Zubereitung:

Den Fleischteig für die Köfte solltest du ungefähr eine halbe Stunde vor dem Grillen fertig haben, damit er durchziehen kann. Die Zwiebel wird gerieben, die Knoblauchzehen gepresst. Beides lässt du in ganz wenig Öl in der Pfanne knapp fünf Minuten auf kleiner Hitze anschwitzen. Die Gewürzmischung gibt es in jedem türkischen Gemüseladen – z.B. der Marke „Sultan“ im achteckigen Glas; im Prinzip kannst du auch die auf dem Glas angegebenen Bestandteile selbst zusammenstellen, aber die fertige Mixtur ist von den Aromen her ziemlich perfekt. Schlag das Ei ins Hack und gib die Zwiebel-Knoblauch-Mischung, das Gewürz und das Mehl dazu. Vermisch das Ganze zunächst mit dem Kochlöffel. Dann beginnst du den Fleischteig mit den Händen zu bearbeiten. Schmeck mit Salz und – falls die Köfte etwas scharf werden sollen – mit Pulbiber ab.

Forme aus dem Teig mit dem nassen Esslöffel längliche Klöße, die spitz zulaufen. Kurz vor dem Servieren grillst du die Köfte oder – falls kein Grill zur Hand – brätst sie in ganz wenig Öl in der Pfanne; am besten eignet sich auch hier eine große Gusseiserne. Beim Braten musst du darauf achten, dass die Frikadellen rundum gleichmäßig und nicht zu stark gebräunt sind. Außerdem darfst du sie nicht zu lange grillen oder braten, sie MÜSSEN innen noch saftig sein. Am besten nach ca. sechs, sieben Minuten ein Köfte-Dings testen.

Die erste Zutat, an der du für das Gemüse arbeiten musst, ist die Aubergine. Sie braucht vor der Weiterverarbeitung mindestens eine halbe Stunde im Salz. Wasch die Eierfrucht und schneide sie in Würfel, die kaum größer sein sollen als eine Kichererbse. Gib die Würfel in eine Schüssel und schütte ordentlich Salz dazu. Heb die Menge durch. Das Salz zieht die Bitterstoffe aus der Aubergine. Schneide die Lauchzwiebeln (vorwiegend den weißen Teil) in schmale Ringe und die gepellte rote Zwiebel in Würfel. Die Knoblauchzehe solltest du in sehr feine Scheiben zerlegen. Wasch die Paprikaschoten ab, schneide den Stiel samt Kappe ab und setze eine Schnitt der Länge nach an. Jetzt kannst du das Weiße und die Kerne leicht rauskratzen. Schneide die Paprika in gleichmäßige Quadrate. Gieß die Kichererbsen über einem Sieb ab und spül sie mit kaltem Wasser ab. Schneide an der frischen Tomate den Strunk raus und zerleg sie mit Schale und Kernen in Würfel.

Erhitze ein, zwei Esslöffel Olivenöl in einer ausreichend großen Kasserolle (oder Pfanne). Schwitz darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika bei leichter Hitze (max. Stufe 4 auf dem E-Herd) sorgfältig an. Streu zum Schluss die Köfte-Würze darüber und lass diese ein

wenig mitschwitzen. Spül das Salz von den Auberginenwürfeln und tupfe sie mit Küchenpapier trocken. Dreh die Flamme hoch und brate die Auberginenwürfel im Vorgängergemüse gut an.

Gib die gehackten Tomaten und die Würfel von der frischen Tomate dazu, schütt die Kichererbsen hinein und zieh die Kasserolle eine Weile vom Feuer. Alles gut miteinander vermengen. Schmeck mit Salz ab. Dann lässt du das Gemüse auf kleinster Flamme leise vor sich hin simmern, während du die Köfte grillst und den Bulgur quellen lässt. Falls die Sache zu trocken ist, gib ein bisschen heißes Wasser dazu. Die Idee ist, quasi einen Kichererbseneintopf auf Tomatenbasis zu produzieren. Das Gemüse sollte höchstens 20 Minute köcheln. Dauern die anderen Arbeitsschritte länger, ziehst du den Topf bzw. die Pfanne besser vom Feuer und legst einen Deckel auf.

Übrigens: Es lohnt sich durchaus, gleich eine größere Menge Gemüsetopf herzustellen. Erstens, weil man dieses Gericht prima aufwärmen kann, wenn man es im Kühlschrank aufbewahrt hat. Zweitens, weil es auch kalt gut schmeckt. In beiden Fällen solltest du a) schon beim Anschwitzen mehr Öl verwenden und b) beim Aufbewahren eine dünne Schicht Olivenöl auf das Gemüse geben.

Während die Köfte gegrillt oder gebraten werden, setzt du den Bulgur an. Der wird einfach mit der heißen Hühnerbrühe übergossen und darf quellen. Dabei immer wieder mit dem Löffel durchheben. Falls er zu früh die Flüssigkeit aufgesaugt hat, ein kleines bisschen Brühe nachlegen. Zum Schluss mit einem guten Schuss Olivenöl geschmeidig machen.

Die drei Bestandteile der Mahlzeit werden separat gereicht. Traditionell stehen Salz, Pulbiber und Zitronensaft zum Nachwürzen auf dem Tisch. Wurden die Köfte gegrillt, reicht man außerdem gegrillte Streifen von Lahmacun (so nennt man die flachen Hefeteigfladen, die als Basis für „türkische Pizza“ dienen) sowie ein bisschen knackigen, gemischten Salat mit Joghurtdressing dazu.