



TÜRKISCHE KOFTE-BOWL

Vorbereitungszeit: 20 Minuten | Gesamtzeit: 45 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- ½ Pfund (250 g) geteilte rote Linsen, gekocht und abgetropft
- 1 Pfund (500 g) Putenhackfleisch
- 2 Esslöffel + 2 Teelöffel (40 g) Sumach, aufgeteilt
- ½ Tasse (70 g) rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Esslöffel (15 g) glatte Petersilie, fein gehackt
- ¼ Tasse (40 g) Knoblauch, gehackt
- 2 Teelöffel (5 g) Minze, fein gehackt
- 1 Teelöffel (3 g) Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel (1 g) italienischer Oregano, getrocknet
- 1 Teelöffel (2 g) geräuchertes Paprikapulver
- 2 Teelöffel (10 g) koscheres Salz
- 5 Tassen (900 g) Bulgur, gekocht
- 5 Tassen (650 g) ganze rote Linsen, gekocht
- 10 Tassen (700 g) Römersalat, grob gehackt
- 5 Tassen (600 g) Gurke, dünn geschnitten
- 5 Tassen (350 g) rote Zwiebeln, dünn geschnitten
- 20 Unzen (600 g) Cacik
- ½ Tasse (15 g) glatte Petersilie, gehackt

*Zur Vorbereitung des Caciks:

- 1 Tasse (250 g) Naturjoghurt
- ½ Tasse (70 g) Gurke, entkernt und gerieben
- 1 Esslöffel (2 g) frische Minze, gehackt
- 1 Esslöffel (15 g) Olivenöl
- 1 Zehe (5 g) Knoblauch, gehackt, optional
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

In einer mittelgroßen Schüssel Joghurt, Gurke, Minze, Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Gut umrühren und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung:

1. Einen Grill vorheizen und 10 Holzspieße einweichen.
2. In einer großen Schüssel rote Linsen, Putenfleisch, 2 Teelöffel Sumach, rote Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Minze, Kreuzkümmel, Oregano, Paprika und Salz vermischen. Gründlich mischen, bis eine klebrige Konsistenz erreicht ist.
3. 10 gleich große Kofte an den Enden von 10 Spießen formen. Jedes Kofte sollte etwa 3 bis 4 cm lang sein.
4. Kofte 8-10 Minuten grillen oder bis sie durchgebraten sind.
5. Für dieses Gericht 10 Schalen vorbereiten und eine Basis aus ½ Tasse (90 g) Bulgur und ½ Tasse (25 g) roten Linsen anrichten. Mit Salat und Gurke belegen. Rote Zwiebeln im restlichen Sumach schwenken, dann in die Schalen verteilen. Zum Schluss erhält jede Portion 60 g Cacik, einen Kofte am Spieß und Petersilie.