



Schwierigkeit: mittel

Zeit: 35 Minuten (+ Körnererbsen über Nacht einweichen + 90 Minuten Kochzeit vorab)

Körnererbsen-Köfte

Und so geht's:

Am Vortag: Körnererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Körnererbsen abgießen, Einweichwasser wegschütten und in frischem Wasser aufkochen. Entstandenen Schaum abschöpfen und Körnererbsen 60 bis 90 Min. leise köcheln lassen, Körnererbsen abgießen.

Paprika mit einem Sparschäler schälen, halbieren, die Kerne entfernen, die Paprika würfeln und salzen. Zwiebeln und Knoblauch halbieren, pellen, Knoblauch fein reiben, Zwiebeln fein würfeln.

Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in einer großen beschichteten Pfanne in 3 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Mit Ras-el-Hanout-Gewürzmischung und Paprikapulver bestäuben, Tomatenmark unterrühren und 1 Minute mitrösten. Mit Salz würzen.

Haferflocken in einem Mixer mahlen, bis Hafermehl entsteht. Körnererbsen zusammen mit der Paprikamischung, dem Hafermehl und frischer Petersilie portionsweise in einen Mixer geben und pulsieren, bis eine gebundene Masse entsteht. Mit Salz würzen und das Ei gründlich unterrühren. Kurz ruhen lassen.

Inzwischen die Beilagen zubereiten. Dill fein schneiden, mit Joghurt verrühren und leicht salzen. Rote Zwiebel halbieren, pellen und in feine Streifen schneiden. Mit Essig besprenkeln und Salz würzen. Petersilie grob schneiden und mit Zwiebeln mischen. Brote mit Wasser besprenkeln und im Backofen bei 120 °C Ober-/Unterhitze für ein paar Minuten erwärmen.

Köfte-Masse in acht gleiche Teile teilen und länglich formen. In einer großen beschichteten Pfanne die Köfte in 4 EL heißem Rapsöl bei milder bis mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Nebenbei die grünen Paprika mit etwas Öl einstreichen, salzen und in einer zweiten Pfanne in Rapsöl 6-8 Minuten braten, öfters wenden. Mit Joghurt, Zwiebelsalat und Brot servieren.

Tipps:

Mit Pul Biber kann jeder individuell am Tisch noch nachwürzen.



Zutaten

Zutaten für 4 Portionen (8 Köfte):

Köfte:

150 g Körnererbsen (über Nacht einweichen)
2 rote Langpaprika
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Rapsöl
1 TL Ras-el-Hanout Gewürzmischung
(ersatzweise Baharat oder Garam Masala)
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Paprikapulver, geräuchert (z.B. Pimenton de la Vera)
1 EL Tomatenmark
100 g Haferflocken, zart
4 Zweige Petersilie, kraus
1 Ei (M), wahlweise 10 g Ei-Alternative

Beilagen:

4 Zweige Dill
250 g Sahnejoghurt
1 rote Zwiebel
1 TL Rotweinessig (oder anderer heller Essig)
Salz
3 Zweige Petersilie, glatt
4 Ekmek Brote (türkisches Weißbrot in Spitzform, wahlweise 4 Minifladenbrote, oder ein Fladenbrot)
Rapsöl
4 mild-pikante grüne Langpaprika
optional: Pul Biber (türkische Chiliflocken zum Nachwürzen)