

Vegane Çiğ Köfte/Mercimek köftesi

Pikante Linsenlaibchen (türkisch/kurdisch/armenisch)



çiğ köfte (türkisch „rohe Fleischbällchen“), **ecîn** (kurdisch) oder **չի քուֆթա** (armenisch) sind kräftig gewürzte, rohe Hackfleischbällchen, traditionell aus gehacktem, fettarmem Rindfleisch zubereitet. Eine Spezialität der Stadt Urfa. Die vegane Version besteht aus Weizen, teilweise gemischt mit Linsen, Tomatenmark, gemahlenden Chilischoten und anderen Gewürzen und kommt aus Adiyaman.

Einer Sage nach soll die Mutter Abrahams Çiğ Köfte erfunden haben, als sie nichts anderes hatte als Bulgur und das Fleisch einer Gazelle.

Laut einer anderen Überlieferung wurde Çiğ Köfte in Urfa (dem antiken Edessa, kurdisch Riha) zur Zeit Abrahams erfunden. Als Nimrod Brennholz für einen Scheiterhaufen sammelte, musste die Frau eines Jägers das Fleisch des gefangenen Wildes roh zubereiten. Sie mischte das Fleisch mit Bulgur, Kräutern und Gewürzen und zerkleinerte die Mischung mit Steinwerkzeugen, bis es schmackhaft wurde.

Das braucht ihr (für 4 Personen)

- 300 g Rote Linsen
- 1,5 TL Salz
- 130 g feiner Bulgur
- 1 kleine Zwiebel
- 6 - 8 EL Olivenöl
- 1 EL Salça (gemischtes Paprika- und Tomatenmark)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Zitrone (Saft)
- 2 TL Pul Biber (Chiliflocken)
- 2 - 3 Lauchzwiebeln
- ½ Bund Petersilie
- Roma-Salatherzen sowie Zitronenschnitze oder sauren Granatapfelsirup zum Garnieren

So geht es

Roten Linsen in einem großen Topf mit ca. 700 ml Salzwasser kurz aufkochen, den entstandenen Schaum abschöpfen, bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten kochen, bis sie komplett zerkocht sind. Den Herd ausschalten, mit dem Bulgur vermengen. Topf abdecken und weitere 20 Minuten ruhen lassen. Der Bulgur quillt auf und entzieht die restliche Feuchtigkeit.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, klein schneiden und im Olivenöl in einer Pfanne leicht andünsten. Salça und Kreuzkümmel auch 1 - 2 Minuten mitbraten. Dann alles mit dem Zitronensaft und den Chiliflocken in den Topf mit Linsen und Bulgur geben, durchkneten, bis es eine homogene gelb-orange Farbe angenommen hat. Dann Petersilie und Lauchzwiebeln waschen, sehr klein schneiden und in die Masse geben, mit Salz und Zitronensaft abschmecken, ggf. auch mit Chili.

Aus der Masse längliche Laibchen (oder runde Bällchen) formen, auf Salatblättern anrichten, Zitronenspalten dazu reichen – oder mit Granatapfelsirup beträufeln.

Guten Appetit!

Afiyet olsun!

Noşî can be!

Բարի ախորժակ!

Vegan Çiğ Köfte/Mercimek köftesi

Spicy lentil loafs (turkish/kurdish/armenian)



çiğ köfte (Turkish: „raw meatballs“), **ecîn** (Kurdish) or **չի քուֆթա** (Armenian) are strongly seasoned, raw meatballs, traditionally prepared from minced, low-fat beef. A speciality of the city of Urfa. The vegan version consists of wheat, partly mixed with red lentils, tomato paste, ground chillies and other spices and originates from Adiyaman.

According to a legend, Abraham's mother should have created çiğ köfte when she had nothing but bulgur and the meat of a gazelle.

According to another tradition çiğ köfte was invented in Urfa (the ancient city of Edessa, Kurdish: Riha) at the time of Abraham. While Nimrod was collecting firewood for a turd, a hunter's wife had to prepare the meat of the captured game raw. She mixed the meat with bulgur, herbs and spices and crushed the mixture with stone tools until it became tasty.

What you need *(serves 4)*

- 300 g red lentils
- 1,5 teaspoon salt
- 130 g fine bulgur
- 1 small onion
- 6 - 8 tablespoons of olive oil
- 1 tablespoon salça (mixed paprika and tomato paste)
- ½ teaspoon ground cumin
- 1 lemon (juice)
- 2 teaspoons pul biber (chili flakes)
- 2 - 3 spring onions
- ½ bunch of parsley
- Roma salad hearts as well as lemon slices or pomegranate syrup for garnishing

How it works

Bring red lentils to the boil in a large pot with approx. 700 ml salted water, skim off the resulting foam, cook over medium heat for 15 - 20 minutes until they are completely overcooked. Switch off the heat and mix with the bulgur. Cover the pot and let it rest for another 20 minutes. The bulgur swells and removes the remaining humidity.

In the meantime, peel and chop the onion and braise it lightly in the olive oil in a pan. Add the salça and cumin and braise for 1-2 minutes. Then add it with the lemon juice and the chili flakes to the lentils and the bulgur, knead until it has a homogeneous yellow-orange colour. Then wash the parsley and spring onions, chop them very finely and add them to the mixture, add salt and lemon juice to taste, if necessary chili, too..

Form longish loaves (or round balls) from the mixture, arrange on salad leaves, add lemon wedges - or sprinkle with sour pomegranate syrup.

Enjoy your meal!

Afiyet olsun!

Noşî can be!

Բարի ախորժակ!

Çiğ Köfte/Mercimek köftesi vegan

Boulettes de lentilles épicées (turc/kurde/arménien)



çiğ köfte (turc pour "boulettes de viande crue"), **ecîn** (kurde) ou **չի քուֆթա** (arménien) sont des boulettes de viande crue fortement assaisonnées, traditionnellement préparées à partir de viande de bœuf hachée non-grasse. Une spécialité de la ville d'Urfa. La version végétalienne se compose de blé, en partie mélangé avec des lentilles, de la pâte de tomate, des piments moulus et d'autres épices et provient d'Adiyaman.

Selon une légende, la mère d'Abraham avait découvert çığ köfte alors qu'elle n'avait que du boulgour et la viande d'une gazelle.

Selon une autre tradition çığ köfte a été inventé à Urfa (l'ancienne ville d'Edessa, en kurde: Riha) à l'époque d'Abraham. Lorsque Nimrod ramassait du bois pour un étron, la femme d'un chasseur devait préparer la viande du gibier capturé à cru. Elle mélangeait la viande avec du boulgour, des herbes et des épices et écrasait le mélange avec des outils en pierre jusqu'à ce qu'il devienne savoureux.

Ce dont vous avez besoin (pour 4 personnes)

- 300 g de lentilles rouges
- 1,5 cuillère à café de sel
- 130 g de bulgur fin
- 1 petit oignon
- 6 - 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de salça (pâte de poivrons/tomate)
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 citron (jus)
- 2 cuillères à café de pul biber (flocons de piment)
- 2 - 3 oignons de printemps
- ½ botte de persil
- cœurs de laitue romaine et des tranches de citron ou du sirop de grenade aigre pour la garniture

Comment cela fonctionne

Faites bouillir les lentilles rouges dans une grande casserole avec environ 700 ml d'eau salée, écumez la mousse obtenue, cuire à feu moyen pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Eteignez le feu et mélangez avec le boulgour. Couvrez la casserole et laissez-la reposer encore 20 minutes. Le bulgur gonflera et éliminera l'humidité restante.

Pendant ce temps, épluchez et hachez l'oignon et faites-le revenir légèrement dans l'huile d'olive dans une poêle. Faites également frire la salsa et le cumin pendant 1 à 2 minutes. Ensuite, ajoutez tout avec le jus de citron et les flocons de piment aux lentilles et au boulgour, pétrissez jusqu'à obtenir une couleur jaune-orange homogène. Lavez le persil et les oignons de printemps, hachez-les très finement et ajoutez-les au mélange, assaisonnez avec du sel et du jus de citron, si nécessaire aussi du piment.

En formez des petits pains longs (ou des boules rondes), disposez-les sur des feuilles de laitue, ajoutez des quartiers de citron - ou arrosez-les de sirop de grenade aigre.

Bon appétit!

Afiyet olsun!

Noşî can be!

Բարի ախորժակ!