

Mercimek Köftesi

Kennst du schon Mercimek Köfte? Das türkische Fingerfood aus Linsen und Bulgur ist eine wahre Geschmacksbombe, vegan und super gesund. Traditionell werden sie in einem Salatblatt und mit etwas frischem Zitronensaft beträufelt genossen. Durch ihre handliche Form eignen sich die Linsenbällchen dabei hervorragend als Partysnack und für Picknicks. So kannst du ganz leicht große Mengen vorbereiten und sie mit deinen Liebsten teilen.



Mercimek Köfte | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (8 Portionen): 400 Gramm rote Linsen | 180 Gramm feiner Bulgur | 4 Zitronen | 1 kleiner Romanasalat | 6 Frühlingszwiebeln | 2 Knoblauchzehen | 2 Esslöffel Paprikamark | 4 Esslöffel Olivenöl | 1/2 Bund frische Minze | 1/2 Bund frische Petersilie | 2 Esslöffel Granatapfelsirup | 1 Esslöffel Kreuzkümmel | 1 Esslöffel Chili | Salz | Pfeffer



Mercimek Köfte | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Linsen gründlich waschen, dann circa 20 Minuten in einem Liter Wasser bei geringer Hitze weich kochen. 2. Bulgur unterrühren und 20 Minuten ziehen lassen. 3. Knoblauch, Gewürze und Paprikamark mit Olivenöl anbraten und zu den Linsen geben. 4. Frühlingszwiebeln, Minze und Petersilie fein hacken und ebenfalls zu den Kräutern geben. 5. Mit Salz, Pfeffer und Granatapfelsirup abschmecken. 6. Salat in einzelne Blätter teilen, Strunk entfernen und waschen. 7. Aus der Masse kleine Köfte formen. 8. Die Köfte auf den Salatblättern anrichten und dazu Zitronenspalten reichen.

Dazu passt super: [Taboulé mit Aprikosen](#)! Jetzt noch mehr [orientalische Rezepte](#) und weitere [vegane Hauptgerichte](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 433 Kalorien | 9,8 Gramm Fett | 74,8 Gramm Kohlenhydrate | 19,8 Gramm Eiweiß