



MEIN GENUSS



## Cigköfte - türkische Frikadellen



**It's a match!**

It's a match! Unser scharfer Cayennepfeffer aus gemahlenen Chilischoten passt hervorragend in die türkische Landesküche.

Vorbereitung  
**15 min**

Niveau  
**Mittel**

Zubereitung  
**20 min**

### Zubereitung

- 1** Rindfleisch in einem Mixer zerkleinern und mit Bulgur, Tomatenmark, Petersilie, Cayennepfeffer, Baharat, Kreuzkümmel und Salz vermischen. Den Knoblauch schälen, in einer Knoblauchpresse zerdrücken und der Masse zugeben.
- 2** Masse mit den Händen kneten und etwas Wasser zugeben. Diesen Vorgang wiederholen bis der Bulgur weich ist. Das kann bis zu 45 Minuten dauern.
- 3** Danach klein geschnittene Zwiebel und Petersilie zufügen und nochmals kräftig durchkneten.
- 4** Zuletzt den Salat waschen und die Blätter teilen. Fleischmasse mit der Hand zu einzelnen formen und roh auf den Salatblättern servieren.

### Zutaten

400 g Rindfleisch (fett und sehnfrei)  
330 g Bulgur (fein)  
3 TL Tomatenmark  
150 ml Wasser  
1 Romanasalt  
1.5 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Cayennepfeffer  
1 TL Baharat  
0.5 TL Kreuzkümmel  
Salz  
Petersilie

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt\* auf deine nächste Bestellung.

\*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 31.07.2026.