

expotranskultur.org

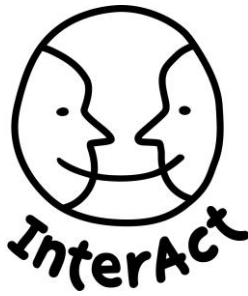
## TURKEY REZEPT MERCIMEK KÖFTESI – ROTE LINSENBÄLLCHEN

### ZUTATEN (FÜR 8-10 PERSONEN)

410g rote Linsen  
175g Bulgur fein (Köftesi Bulgur)  
1000ml Wasser  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 EL Paprikamark scharf  
2 ELOlivenöl, zum Braten  
1 EL Tomatenmark  
3 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt  
1 Hand Minze, frisch, fein gehackt  
4 Frühlingszwiebeln  
1 TL Kreuzkummel gemahlen  
1 TL Paprikaflocken scharf  
4 EL Olivenöl  
2 EL Granatapfelmelasse, Schwarzer Pfeffer ganz, frisch gemahlen  
Salz, so nach Gefühl  
Zitronenspalten

### ZUBEREITUNG:

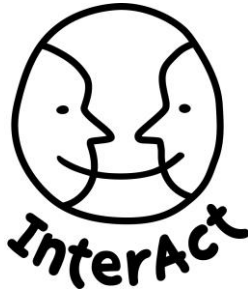
1. Die Linsen waschen, bis das Wasser halbwegs klar ist und dabei nach kleinen Steinchen Ausschau halten. Dann die Linsen zusammen mit dem Wasser in einen großen Topf geben und alles mit etwas Salz zum Kochen bringen. Einmal aufkochen, die Hitze auf sehr kleine Flamme zurückschalten und zugedeckt ca. 20 Minuten lang weich kochen. Die Linsen dürfen matschig zerfallen.
2. Nach 20 Minuten sollte noch ein bisschen heißes Wasser im Topf sein. Den Topf vom Herd ziehen, den Bulgur einrühren und den



expotranskultur.org

Deckel schnell wieder auflegen. Den Bulgur nun weitere 20 Minuten quellen lassen.

3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln sehr fein schneiden und in einer Pfanne (\*) in Olivenöl anbraten. Sie dürfen etwas Farbe annehmen, aber nicht anbrennen!
4. Den Knoblauch wahlweise fein würfeln oder mit der Mikroreibe (\*) zu den Zwiebeln geben und noch 1-2 Minuten sanft mitdünsten.
5. Dann die Gewürze, das Paprikamark und das Tomatenmark dazu geben und kurz anrösten. Die Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen.
6. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Kräuter fein hacken.
7. Sobald die Würzzwiebeln abgekühlt sind, Kräuter und Frühlingszwiebeln unterheben.
8. Ist auch die Linsen-Bulgur-Masse abgekühlt, die Würzmasse dazugeben und alle Zutaten miteinander gut verrühren und ggf. mehr Olivenöl dazugeben. Die Masse ein paar Minuten lang kräftig durchkneten, bis alles schön vermischt ist und eine leuchtend orange Farbe angenommen hat.
9. Schließlich die Mercimek Köftesi mit Salz, Pfeffer und Granatapfelmelasse abschmecken.
10. *Tipp: Wenn Zeit ist, kann die Masse nun für eine Stunde in den Kühlschrank. Sie lässt sich dann besser formen. Doch es geht auch im lauwarmen Zustand.*
11. Zum Formen immer etwas von der Masse abnehmen und mit einer Hand zu einer etwa daumendicken Wurst formen. Dabei darf ruhig etwas schlampig vorgegangen werden. Die Köfte sollen nicht gleichmäßig werden. Fingerabdrücke, die kleine Mulden bilden sind sogar erwünscht, da sich darin dann beim Essen der frisch gepresste Zitronensaft sammelt.
12. Die Köfte als Vorspeise oder Partyfingerfood zusammen mit Zitronenspalten anrichten.



[expotranskultur.org](http://expotranskultur.org)

## TURKEY REZEPT MERCIMEK KÖFTESI – ROTE LINSENBÄLLCHEN

### INGREDIENTS (FOR 8-10 PEOPLE)

410g red lentils

175g fine bulgur (Köftesi Bulgur)

1000ml water

1 onion

2 cloves of garlic

1 tbsp hot paprika paste

2 tbsp olive oil, for frying

1 tbsp tomato paste

3 handfuls of flat-leaf parsley, finely chopped

1 handful of fresh mint, finely chopped

4 spring onions

1 tsp ground cumin

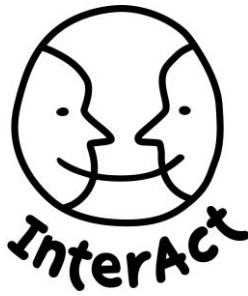
1 tsp hot paprika flakes

4 tbsp olive oil

2 tbsp pomegranate molasses, whole black pepper, freshly ground

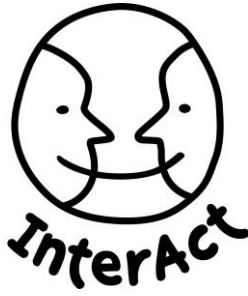
Salt, to taste

Lemon wedges



#### PREPARATION:

1. Wash the lentils until the water is fairly clear, looking for small stones. Then put the lentils and the water in a large pot and bring everything to the boil with a little salt. Bring to the boil once, reduce the heat to a very low flame and cook covered for about 20 minutes until soft. The lentils should fall apart into a mushy consistency.
2. After 20 minutes there should still be a little hot water in the pot. Remove the pot from the heat, stir in the bulgur and quickly put the lid back on. Now let the bulgur swell for another 20 minutes.
3. In the meantime, chop the onions very finely and fry them in a pan (\*) in olive oil. They should take on a little color, but don't burn!
4. Finely dice the garlic or add it to the onions using the micro grater (\*) and sauté gently for another 1-2 minutes.
5. Then add the spices, the paprika paste and the tomato paste and fry briefly. Remove the pan from the heat and let everything cool down.
6. Cut the spring onions into fine rings and finely chop the herbs.
7. As soon as the seasoned onions have cooled down, fold in the herbs and spring onions.
8. Once the lentil-bulgur mixture has cooled down, add the seasoning mixture and mix all the ingredients well together, adding more olive oil if necessary. Knead the mixture vigorously for a few minutes until everything is well mixed and has taken on a bright orange color.
9. Finally, season the Mercimek Köftesi with salt, pepper and pomegranate molasses.
10. Tip: If you have time, the mixture can now be put in the fridge for an hour. It will then be easier to shape. But it can also be done when it is lukewarm.
11. To shape it, always take a little of the mixture and use one hand to form it into a sausage about the thickness of your thumb. You can be a little sloppy here. The kofte should not be even. Fingerprints that form small hollows are actually desirable, as the freshly squeezed lemon juice will collect in them when you eat it.
12. Serve the kofte as a starter or party finger food with lemon wedges.



expotranskultur.org

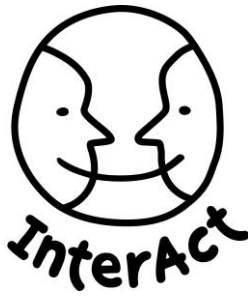
## TURKEY REZEPT MERCIMEK KÖFTESI – ROTE LINSENBÄLLCHEN

### INGREDIENTES (8-10 PORCIONES)

410 g de lentejas rojas  
175 g de bulgur fino (Köftesi Bulgur)  
1000ml de agua  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de pulpa de pimentón picante  
2 cucharadas de aceite de oliva, para freír  
1 cucharada de pasta de tomate  
3 puñados de perejil de hoja plana, finamente picado  
1 mano de menta, fresca, finamente picada  
4 cebolletas  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo picante  
4 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de melaza de granada, pimienta negra entera, recién molida  
Sal, según tu sentimiento  
gajos de limon

### PREPARACIÓN:

1. Lavar las lentejas hasta que el agua esté medio clara, buscando piedrecitas. Luego ponemos las lentejas y el agua en una olla grande y llevamos todo a ebullición con un poco de sal. Llevar a ebullición una vez, bajar el fuego a fuego muy lento y cocinar tapado durante unos 20 minutos hasta que esté suave. Las lentejas pueden desintegrarse hasta quedar blandas.
2. Después de 20 minutos, todavía debería quedar un poco de agua caliente en la olla. Retire la olla del fuego, agregue el bulgur y vuelva a



expotranskultur.org

tapar rápidamente. Ahora deja el bulgur en remojo durante otros 20 minutos.

3. Mientras tanto, picar las cebollas muy finas y sofreírlas en una sartén con aceite de oliva (\*). Pueden coger algo de color, ¡pero no quemarse!
4. Pica finamente el ajo o agrégalo a las cebollas usando el micro rallador (\*) y saltea suavemente durante 1-2 minutos más.
5. A continuación añadir las especias, la pasta de pimentón y la pasta de tomate y sofreír brevemente. Retira la sartén del fuego y deja que todo se enfríe.
6. Cortar las cebolletas en aros finos y picar finamente las hierbas.
7. Una vez que las cebollas sazonadoras se hayan enfriado, agregue las hierbas y las cebolletas.
8. Una vez que la mezcla de lentejas y bulgur se haya enfriado, agregue la mezcla de condimentos y mezcle bien todos los ingredientes y agregue más aceite de oliva si es necesario. Amasar enérgicamente la mezcla durante unos minutos hasta que todo esté bien mezclado y haya adquirido un color naranja brillante.
9. Finalmente, sazone el Mercimek Köftesi con sal, pimienta y melaza de granada.
10. Truco: Si hay tiempo, puedes meter la mezcla en el frigorífico durante una hora. Entonces se le puede dar mejor forma. Pero también funciona en estado tibio.
11. Para darle forma, retira siempre un poco de la mezcla y con una mano dale forma de salchicha del grosor de tu pulgar. Puedes hacer esto un poco descuidadamente. La kofta no debería ser pareja. Incluso son deseables las huellas dactilares que forman pequeñas depresiones, ya que al comer se acumula en ellas el zumo de limón recién exprimido.
12. Sirva el kofta como aperitivo o bocadillo para fiestas junto con rodajas de limón.