

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

FRIKADELLEN IM TEIGFLADEN

mit Taboulé, Harissa und Minzjoghurt



Dirk Luther



Frikadellen im Teigfladen

mit Taboulé, Harissa und Minzjoghurt

ZUTATEN

FLEISCH

500 g Rinderhackfleisch
2 EL fein geschnittener Oregano
3 EL gehackte Petersilie
2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 verquirltes Ei
etwas Olivenöl

TABOULÉ

200 g feiner Bulgur
3 Knoblauchzehen, fein gehackt

4 EL gehackte Petersilie
250 g Tomaten, halbiert, entkernt und gehackt
Saft von einer Zitrone
Salz und Pfeffer aus der Mühle

HARISSA

1/2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Meersalz
2 Knoblauchzehen, geschält
5 lange rote Chilischoten, grob gehackt
2 EL Weißweinessig
1 EL Olivenöl

MINZJOGHURT

1/2 Bund Minze
100 g Naturjoghurt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

TEIGFLADEN

4 Weizen-Mais-Tortillas
1/4 Eisbergsalat, in feine Streifen geschnitten
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten



TABOULÉ Für das Taboulé den Bulgur eine Stunde lang in kaltem Wasser einweichen. Knoblauch und Petersilie in einer Schüssel vermengen, die Tomaten hinzufügen. Den Bulgur abgießen. Bulgur und Zitronensaft in die Tomatenmischung geben und alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HARISSA Für das Harissa die Kreuzkümmelsamen zusammen mit dem Salz im Mörser zerstoßen. Den Knoblauch dazugeben und die Mischung zu einer Paste verarbeiten. Die gehackten Chilischoten hinzufügen und alles weiter zerstoßen. Den Essig und anschließend das Olivenöl angießen und gut mit dem Stößel einarbeiten.

MINZJOGHURT Für den Minzjoghurt die gehackte Minze unter den Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

FLEISCH Das Rinderhack mit den Kräutern, den Zwiebelwürfeln, dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer gut verkneten. Das verquirlte Ei dazugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren, bis es vom Fleischteig vollständig aufgenommen ist. Das Ganze 30 Minuten ruhen lassen.

Aus der Masse mit nassen Händen daumendicke Stränge formen. Diese in gut 5 cm lange Stücke teilen und etwas abrollen. Die Frikadellen einölen und unter direkter Hitze unter mehrmaligen Wenden 10 Minuten grillen.

TEIGFLADEN Die Teigfladen auf dem Grill von einer Seite leicht anrösten. Die ungeröstete Seite mit Salat und Tomaten belegen. Etwas Taboulé und Frikadellen darauflegen. Mit Harissa und Minzjoghurt abschließen und die Brote zu Wraps einwickeln.



Fetakäsesalat

mit Beeren und Pekannüssen

ZUTATEN

100 g Pekannüsse
2 EL Honig
2 EL brauner Zucker
500 g frische Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren)
400 g Weizen, gegart

100 g Rucola, gewaschen und trocken geschleudert
200 g Fetakäse
4 EL Olivenöl
2 EL dunkler Balsamicoessig
Salz und Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG Für die Nüsse den Backofen auf 225 °C vorheizen. Pekannüsse, Honig und Zucker vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Auf der mittleren Schiene etwa 6 Minuten rösten. Die Nüsse herausnehmen, abkühlen lassen und in Stücke brechen.

Die Beeren waschen, größere Erdbeeren halbieren. Weizen, Rucola und Beeren anrichten, den Käse zerkleinern und darüberstreuen, mit Olivenöl und Balsamicoessig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig würzen. Zuletzt den Salat mit den Nüssen bestreuen.



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 MIN.



4 PORTIONEN