



## VEGANE KÖFTE

von Alexandra Ziffer-Kobe



### ZUTATEN

1 Glas rote Linsen, ca. 250 r  
1 Glas Bulgur fein  
3 mittelgroße Zwiebeln  
100 ml Griechisches Olivenöl\*  
3 EL Paprikamark  
1 EL Sumach\*  
1 EL Paprikapulver - Schärfe nach Wahl

1 TL Kreuzkümmel  
Saft von 1/2 Zitrone  
2 TL Meersalz\*  
3 TL Granatapfel Creme\*  
2 Lauchzwiebeln oder mehr  
1 Bund glatte Petersilie



### ZUBEREITUNG

Linsen mit doppelter Menge Wasser weich kochen.

Dann den Bulgur zugeben und mit den Linsen und der verbliebenen Flüssigkeit quellen lassen.  
Ggf. noch 1 Tasse Wasser zufügen.

Zwiebeln in feine Würfel schneiden und im Olivenöl anbraten.

Frühlingszwiebel und Petersilie fein schneiden.

Wenn der Bulgur gezogen hat, die vorbereitete Zwiebeln, Petersilie, sämtliche Gewürze und die restlichen Zutaten zugeben.

Gut kneten und in die typische Form bringen.

\*Edelschmaus Originalprodukt