



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mutevazi Lezzetler® Kochrezepte

---

## Klößchen mit Bulgur

Bulgurlu Köfte



500 g Hackfleisch  
1 große Zwiebel  
1 ½ Teegläser feine Bulgur  
1 EL Tomatenmark  
1 Glas Wasser  
1 TL trockene Basilikum  
1 TL Pfeffer  
1 KL Salz

- # Geriebene Zwiebel, Hackfleisch, ausgewaschene und abgetropfte Bulgur und Gewürze in einer Rührschüssel gut zusammenrühren.
- # Nachdem die Klößchenmasse eine halbe Stunde geruht hat walnußgroße Teile aus der Masse entnehmen und die Klößchen formen.
- # Klöße in einen weiten Topf oder in einen zugedeckten Pfanne in einer Reihe einreihen.
- # Darüber den im Glas Wasser verflüssigten Tomatenmark drübergießen.
- # Den Deckel des Topfes oder der Pfanne schließen und auf niedriger Hitze 40-45 Minuten kochen.
- # Warm servieren.

**Tipp:** Das besondere bei diesen Klößchen ist, dass man nicht zusätzlich Öl oder Fett verwendet.