



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

Gefüllte Hackbällchen

İçli Köfte



200 g fettarme Rinderhackfleisch
2 ½ Gläser feine Bulgur
1 große Zwiebel
2-3 EL Mehl
1 ½ KL Salz
½ KL Pfeffer
½ KL geschrotete Paprika
Für die Füllung:
150 g mageres Hackfleisch
1 große Zwiebel
1 Teeglas grob zerhackte Walnüsse
½ Teeglas Pistazien
1 KL Salz
½ Pfeffer
½ geschrotete Paprika
½ KL Gewürzkörner
10-15 Petersilienzweige
2 EL Öl
Öl zum Braten

Die Füllung wird zuerst zubereitet, damit es abkühlen kann. Hackfleisch mit 2 Eßlöffel Öl auf mittlerer Hitze anbraten. Sobald das Hackfleisch sein Eigensaft abgibt dann feingeschnittene Zwiebel hinzugeben und die Zwiebel weichbraten.

Drob gemahlene Walnüsse, Pistazien, Salz, schw. Pfeffer, geschrotete Paprika und fein gehackte Petersilie hinzugeben und vom Herd nehmen. Den Deckel schließen und in eigendampf ziehen lassen.

Während die Füllung abkühlt die Klöße zubereiten. In ein tiefes Blech feinen Bulgur geben (Bulgur sollte trocken sein). Wie ein Krater die mitte freilegen und geriebene Zwiebel, schw. Pfeffer, geschrotete Paprika, Salz und einen Teelöffel Mehl hinzugeben.

Alle Zutaten kneten bis es eine homogene Masse entstanden ist hierzu Mehl und Wasser nach und nach während dem Kneten hinzugeben.

In diese homogene Masse mageres Hackfleisch hinzugeben und 8-10 Minuten mit den anderen Zutaten kneten.

Teile in der Größe einer halben Zitrone entnehmen und zwischen den Händen zu Kügelchen verarbeiten. Mit dem Zeigefinger nun eine Einbuchtung hineindrücken.

In diese Einbuchtung nun die zuvor zubereitete Füllung einfüllen, nicht zuviel ansonsten platzt das Klößchen auf zu dem wird zum Verschließen auch ein wenig Freiraum benötigt.

Zwischen den Handflächen die Öffnung kegelförmig verschließen, so dass beide Enden spitz zulaufen (wie ein American Football).

All Klößchen auf die gleiche Weise zubereiten. Im erhitzten Öl anbraten ohne dass es knusprig wird und auf ein Papiertuch herauslegen.

Lauwarm servieren.

Tipp: Gefüllte Hackbällchen sind eine Delikatesse in Süd/Südostanatolien.