


Vegane Bärlauch-Çig Köfte

 ca. 30 Min.

 4 Personen



Zutaten

125 g Couscous

6 Blätter Bärlauch

3 Stiele Petersilie

1 EL Zitronensaft

1 EL Paprikamark

½ TL Chiliflocken

Salz

4 Kopfsalatblätter

250 ml Gemüsebrühe

4 Stiele Minze

½ Bund Lauchzwiebeln

3 EL Grafschafter Goldsaft
Zuckerrübensirup

3 EL Olivenöl

¼ TL gemahlener Koriander

Pfeffer

2 EL Sesam

Zubereitung

Für den Couscous Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Couscous zugeben und zugedeckt bei ausgeschalteter Herdplatte ca. 10 Minuten quellen lassen. Couscous in eine Salatschüssel geben und mit einer Gabel auflockern.

Bärlauch, Minze, Petersilie und Lauchzwiebel waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Zitronensaft, 2 EL Graftschafter Goldsaft Zuckerrübensirup, Paprikamark und Olivenöl zum Couscous geben. Mit Chiliflocken, Korianderpulver, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kräutern vermengen.

Zutaten mit den Händen gleichmäßig zu Çig Köfte formen. Kopfsalatblätter waschen und trocken schütteln. Çig Köfte auf Kopfsalatblättern anrichten, mit 1 EL Graftschafter Goldsaft Zuckerrübensirup beträufeln und mit Sesam und restlichen Kräutern garniert servieren. Hierzu passt Dürümbrot und Soja-Joghurt-Dip.

pro Portion: ca. 1260 kJ, 302 kcal.