

# KÖFTE

Zutaten für  Portionen



500 g **Hackfleisch (Rind oder Lamm)**

1 **Ei(er)**

2 EL Petersilie, gehackt

3 EL Öl oder weiche Margarine

3 EL Bulgur, ince (Weizengrütze, fein)

1 TL **Salz**

1 **Knoblauch oder mehr**

1 m.-große **Zwiebel(n)**

1 TL Pfeffer

½ TL Chili, Flocken oder Pul Biber

1 EL Gemüsebrühe (Instant)

Öl zum Braten und zum Ölen der Hände

## Zubereitung

Zwiebel grob, Knoblauch fein reiben. Alle Zutaten zusammen verkneten. Wenn Zeit vorhanden, eine Stunde im Kühlschrank abgedeckt "ziehen" lassen. Der Bulgur wird weich, die Masse insgesamt fester. Man kann aber auch direkt nach dem Kneten fortfahren.

Nun werden aus der Masse je nach Zubereitung entweder kleine "Eier" geformt und platt gedrückt (zum Braten in der Pfanne), große, flache Burger geformt (zum Grillen) oder etwas dickere Eier (zum Frittieren). Das Hackfleisch klebt nicht an den Händen, wenn man die Hände vorher mit Öl einfettet.