



MITREDEN

MITARBEITEN

MITGESTALTEN

IN



Çiğ Köfte – Veganes, türkisches Fingerfood (40-50 Min., 4 Portionen)

Zutaten:

- 500 g Bulgur (fein)
- 5 Tomaten
- 2 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 40g Tomatenmark
- 40g Paprikamark + Wasser (kalt)
- 5 Frühlingszwiebel
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 3 EL Chili
- 3 EL Isot (*Isot ist eine spezielle Chili-Art, die es beispielsweise in türkischen Supermärkten zu kaufen gibt. Es zeichnet sich durch ihre sehr dunkle Farbe und den intensiven Chili Geschmack aus. Es kann aber auch weggelassen werden.*)
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Pfefferminze



Zum Servieren:

- Granatapfelsirup
- Zitrone
- Salat (Blätter)
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- Petersilie und Pfefferminze

Vorbereitung:

- Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen sehr fein hacken. Petersilie und Minze fein hacken.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. (Tomaten häuten und fein reiben.)

Agenda Favoriten

Bürgergasse 14, 1100 Wien | Mi 15-18h

T: 0676 96 50 844

E: info@agendafavoriten.at | www.agendafavoriten.at



MITREDEN

MITARBEITEN

MITGESTALTEN

IN



Zubereitung:

- Den fertigen Bulgur in eine flache Schale (z. B. rundes Backblech mit Rillen) füllen.
- Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten- und Paprikamark, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili und Isot zufügen. Etwa 10 EL kaltes Wasser hinzufügen und richtig durchkneten. Beim Kneten ist es wichtig, dass der Bulgur mit den Zutaten immer wieder mit den Händen aneinander gerieben wird. Ein geriffeltes Backblech bzw. eine geriffelte Schüssel ist hierbei sehr hilfreich.
- Nun immer wieder Wasser zufügen (wenn nötig) und den Bulgur mindestens 20 Minuten kneten. Die Konsistenz sollte so sein, dass die Bulgurmasse beim Zusammendrücken zusammenklebt. Es ist zwar sehr mühsam so lange zu kneten, allerdings sehr wichtig, damit das Rezept gelingt! Es empfiehlt sich mit Handschuhen zu arbeiten, da ansonsten die Fingernägel und die Haut eingefärbt werden. Vor allem wenn ihr das Rezept sehr scharf zubereitet, kann es die Haut reizen!
- Zum Abschluss die Frühlingszwiebeln, Petersilie und Minze einfügen und evtl. mit etwas Wasser einkneten. Die Masse kann nun noch abgeschmeckt werden und ihr könnt ggf. noch einmal Salz und die anderen Gewürze ergänzen.
- Wenn die Masse die richtige Konsistenz hat, stecht ihr euch mit den Händen walnussgroße Stücke ab und drückt diese in der Hand zusammen, so dass eine längliche Rolle entsteht. Die Çiğ Köfte werden dann mit Salatblättern garniert und mit Zitronensaft beträufelt gegessen.
- Gemeinsam genießen!

Tip: Vegane Çiğ Köfte halten sich im Kühlschrank ungefähr 2 bis 3 Tage. Da die Çiğ Köfte roh gegessen werden, sind Çiğ Köfte ein perfektes Essen für heiße Sommertage im Parklet. 😊



Agenda Favoriten

Bürgergasse 14, 1100 Wien | Mi 15-18h

T: 0676 96 50 844

E: info@agendafavoriten.at | www.agendafavoriten.at



MITREDEN

MITARBEITEN

MITGESTALTEN

IN



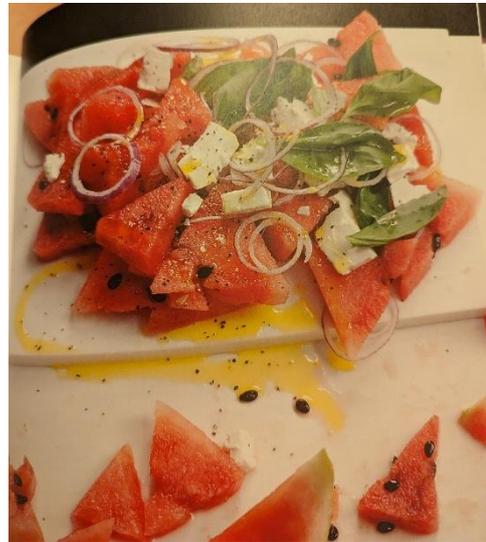
Wassermelone mit Feta (4 Portionen)

Zutaten

- 700 g gekühlte Wassermelone (ohne Schale)
- 280 g Feta
- 20 g Basilikumblätter
- 1/2 kleine rote Zwiebel, in sehr dünne Ringe geschnitten (nach Belieben)
- Olivenöl

Zubereitung

1. Die Wassermelone in dicke Spalten, dann in Dreiecke schneiden. Den Feta in große, aber dünne Stücke schneiden oder einfach von Hand zerbröckeln.
2. Alle festen Zutaten auf einer Platte anrichten und leicht vermischen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.



Tip: Das musst du unbedingt mit deinen Nachbar*innen an einem heißen Tag unter freiem Himmel, z.B. im Parklet „Bunte Bürger*innengasse“ essen 😊. Die saftige Süße der Wassermelone und der salzige Geschmack des bröckeligen Fetas verleihen dem Salat seinen Charakter.

Viel Freude beim gemeinsamen Kochen & Genießen wünschen

Marcus Franz, das Team der Agenda10 und das Fair-Play-Team10!



Agenda Favoriten

Bürgergasse 14, 1100 Wien | Mi 15-18h

T: 0676 96 50 844

E: info@agendafavoriten.at | www.agendafavoriten.at