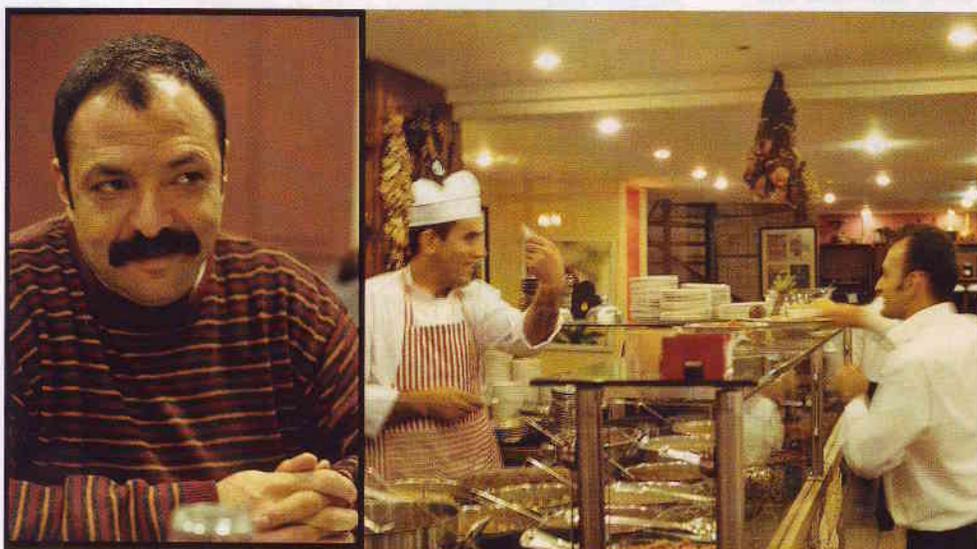




GEDRÄNGE «Immer der Nase nach» lautet die Devise im ägyptischen Basar. Hier warten Berge von Nüssen, Gewürzen, Teesorten und Dörrfrüchten auf Kundschaft.

GENIESSER Musa Dagdeviren serviert in seinen drei Restaurants Ciya traditionelle türkische Gerichte, die er anatolischen Grossmüttern abgeschaut hat.



AUS DEM «CIYA»

Fukara Köftesi

Bulgurbällchen

Kleine Mahlzeit für 4 Personen

1 EL Baumnüsse
 5 Knoblauchzehen
 120 g Bulgur fein
 ½ EL Tomatenpüree
 1 Ei
 ½ EL Kreuzkümmel
 Salz
 1 Bund Petersilie
 1 Zweig Minze
 3–4 EL Olivenöl
 Chilipulver

1 Baumnüsse fein hacken. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Bulgur, Tomatenpüree, Ei und ca. 0,3 dl Wasser dazugeben und alles gut mischen. Masse mit Kreuzkümmel und ca. ½ TL Salz würzen. Aus der Masse baumnussgrosse Bällchen formen. 30 Minuten mit einem feuchten Tuch bedeckt ruhen lassen.

2 Inzwischen Petersilie und Minze fein hacken. Restlichen Knoblauch dazupressen. Alles in Olivenöl andünsten. Beiseite stellen.

3 Bulgurbällchen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten vor dem Siedepunkt ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Bällchen mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und ins Kräuteröl geben. Bällchen darin wenden. Mit Salz und Chili abschmecken.

 **Zubereitung ca. 45 Minuten + 30 Minuten ruhen lassen**

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 16 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 1100 kJ/270 kcal