

## Bulgur-Köfte mit Fetadip

### Zutaten für 4 Personen:

- 220 ml Gemüsesuppe
- 200 g Bulgur
- 1 kleine gelbe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g gegrillte Paprika (Glas, Abtropfgewicht)
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 3 TL Sambal Oelek
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- ein paar Salatblätter
- 2 TL Chili aus der Mühle
- 100 g Feta
- 250 g Joghurt



Suppe in einem Topf aufkochen. Bulgur einrieseln lassen, 2 Minuten kochen, vom Herd nehmen und 10 Minuten ausquellen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Petersilie, 2 TL Sambal Oelek, Tomatenmark und 1 EL Olivenöl in einen Rührbecher geben und zu einer feinen Paste pürieren.

Bulgur mit der Paprikapaste vermischen und 5 bis 10 Minuten mit den Händen kneten, bis die Masse gut zusammenhält. Mit Salz und nach Belieben dem restlichen Sambal Oelek (ca. 1 TL) pikant abschmecken.

Salatblätter auf einer Servierplatte anrichten. Die Hände mit etwas Olivenöl einölen und aus der Bulgurmasse längliche Laibchen formen. Auf dem Salat anrichten und mit Chili bestreuen.

Für den Dip den Feta fein zerkrümeln, mit Joghurt in einer kleinen Schüssel vermischen und etwas Pfeffer unterrühren. Die Köfte mit dem Dip servieren.

## Nutella-Mikrowellen-Kuchen



### Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 3 EL Zucker
- 3 EL Kakaopulver
- 4 EL Nutella
- 3 EL Milch
- 3 EL Öl
- 1 Ei

Alle Zutaten in einer großen Tasse verrühren und ca. 4 Minuten in der Mikrowelle auf höchster Stufe backen.



Diana Nordtvedt