

Veganer Köfte-Wrap mit Bulgur und Minz-Dip

Zutaten für die Köfte (für 3 Personen):

- 300 g Bulgur
- 1 Bund Minze
- 0,5 Bund Petersilie
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1 Paprika
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 TL mittelscharfe Paprikaflocken
- 3 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Isot
- 2 TL Sumach
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Paprikamark
- 1 EL Granatapfelsirup
- 50 g Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

Bulgur mit lauwarmen Wasser in einem Topf vermengen und zugedeckt 20 Minuten stehen lassen. Petersilie abbrausen, trocknen und grob hacken. Paprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein hacken. Paprika, Petersilie, Knoblauch, Schalotten, Mandeln, Paprikaflocken und -pulver, Tomatenmark, Kreuzkümmel, Isot, Sumach und Sirup vermischen. Die Gewürze und den Bulgur in eine Küchenmaschine geben und 20 Minuten zu einer festen Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Wraps:

- 200 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 2 EL Öl
- 0,5 Päckchen Backpulver
- Salz

Aus Mehl, Wasser, Öl und Backpulver einen Teig anrühren. Mit Salz abschmecken. Pro Portion 1 Kelle Teig in eine heiße Pfanne ohne Öl geben und 3 Minuten von beiden Seiten dünn ausbacken.

Zutaten für den Belag:

- 0,5 Bio-Zitrone
- 4 EL Granatapfelsirup
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Petersilie
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Cayenne-Pfeffer

Zitrone auspressen. Granatapfelsirup und Zitronensaft über je 1 Seite der Wraps träufeln. Minze und Petersilie abbrausen,

trocknen und fein hacken. Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Tomate vom Strunk befreien und in kleine Stückchen schneiden. Gurke schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alles gut vermengen und würzen.

Zutaten für den Dip:

- 400 g vegane Crème fraîche
- 5 g Knoblauch
- 5 EL getrocknete Minze
- Salz
- Pfeffer

Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit der Minze zur Crème fraîche geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 02.07.2024

Koch/Köchin: Kim Golnik

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen