



TÜRKISCHER Eintopf mit Fleischbällchen

Köfte Zutaten - doppelte Menge

Hälfte für die Suppe, Hälfte zum Einfrieren auf Vorrat:

500 g Faschiertes vom Rind
80 g feinen Bulgur
1 Zwiebel
2 TL Knoblauchpulver
50 ml Wasser
1,5 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, ½ TL Paprikapulver

Köfte Zutaten - Menge für 1 Suppe:

250 g Faschiertes vom Rind
40 g Bulgur
½ Zwiebel, fein gerieben
1 TL Knoblauchpulver
25 ml Wasser
1 TL Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. Paprikapulver
Mehl zum Wenden

Zutaten Suppe:

40 ml Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
150 g Karotten (=ca. 2-3 Stück)
450-500 g Kartoffeln (ca. 3 mittelgroße, geschält)
2 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark (=50 g)
1 EL griffiges Mehl (=15 g)
2 TL Paprikapulver (=5 g)
1200-1400 ml Wasser
1 Rinderbrühwürfel (optional)
100 g Erbsen, TK
vorbereitete Fleischbällchen

Zubereitung:

- 1) Zuerst kümmert ihr euch um die Bällchen. Dafür vermischt ihr **Faschiertes, Bulgur**, eine möglichst **fein geriebene Zwiebel, Knoblauchpulver, Wasser** und die **Gewürze wie Salz, Pfeffer und Paprikapulver**. Knetet die Masse gründlich durch. Sie sollte weich aber nicht klebrig sein. Deckt sie mit Frischhaltefolie ab und stellt sie für 15 min kühl.
- 2) In der Zwischenzeit schneidet ihr das Gemüse in kleine (**Zwiebel und Karotten**) bzw. mittelgroße (**Kartoffeln**) Würfel.
- 3) In einem größeren Topf erhitzt ihr das **Öl** und schwitzt zunächst die Zwiebel- und Karottenwürfel und die Kartoffeln an. Rührt nun **Knoblauchpaste, Tomatenmark, Mehl und Paprikapulver** ein.
- 4) Fügt den **Brühwürfel** hinzu und löscht alles mit dem **Wasser** ab. Reduziert die Hitze auf mittlere Stufe, bei mir St. 5 von 9 und köchelt die Suppe mit Deckel ca. 30-45 min lang, bis das Gemüse gar ist.
- 5) Während die Suppe kocht, formt ihr die Bällchen. Bestreut ein Tablett mit **Mehl** und bereitet (falls vorhanden) einen Melonenausstecher vor. Dieser ist ideal zum Portionieren, aber kein Muss. Entnehmt immer dieselbe Menge an Fleischmasse und formt schöne Bällchen. Wendet diese im Mehl. Sollte die Masse an den Handflächen kleben, könnt ihr sie etwas befeuchten.
- 6) Teilt die Fleischbällchen auf zwei Hälften auf. Die eine Hälfte stellt ihr zur Seite für die Suppe. Die andere wandert samt Tablett für 1 Stunde in den Gefrierschrank. Danach könnt ihr sie in Gefrierbeutel oder Boxen verpacken und müsst nächstes Mal nur noch die Suppe zubereiten und die fertigen Bällchen hineingeben (**siehe Tipps unten**).
- 7) Nach ca. 30-45 min ist die Suppe fast fertig. Fügt nun die **Erbsen und die Bällchen** hinzu und köchelt alles auf mittlerer Stufe ca. 5-8 min lang ohne Deckel, bis die Bällchen durch sind.
- 8) Würzt nach Bedarf mit Salz und Pfeffer und fügt **frische oder gefrorene Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch** hinzu.

Tipps:

- 1) **Gefrorene Köfte:** kocht die Suppe nach Anleitung aber ca. 10 min kürzer als im Rezept angegeben. Fügt die gefrorenen Erbsen und die gefrorenen Bällchen hinzu. Diese brauchen nämlich ein paar Minuten länger als im frischen/aufgetauten Zustand.
- 2) **Griffiges Mehl:** dieses ist in Deutschland nicht erhältlich (griffig bezeichnet den Mahlgrad). Verwendet alternativ einfach das handelsübliche 405er Mehl oder Universalmehl.
- 3) **Kein feiner Bulgur vorhanden:** stattdessen könnt ihr Couscous oder zur Not Weizengrieß verwenden.



TURSKA ČORBA SA ĆUFTAMA

Köfte (ćufte) sastojci - dupla mjera

pola za supu, pola za zamrznuti:

500 g mljevenog junećeg mesa
80 g sitnog bulgura
1 glavica crvenog luka
2 kašičice bijelog luka u prahu
50 ml vode
1,5 kašičice soli, ¼ kašičice bibera, ½ kašičice crvene mljevene paprike

Sastojci za köfte - mjera za 1 supu:

250 g mljevenog junećeg mesa
40 g bulgura
½ glavice crvenog luka
1 kašičica bijelog luka u prahu
25 ml vode
1 kašičica soli, 1 prstohvat bibera, 1 prstohvat crvene mljevene paprike
brašno za posipanje

Sastojci za čorbu:

40 ml suncokretovog ulja
1 glavica crvenog luka
150 g mrkve (=ca. 2-3 kom.)
450-500 g krompira (3 srednje veličine, oguljena)
2 kašičice paste od bijelog luka ili 2 čehna bijelog luka
2 kašike koncentrata paradajza (=50 g)
1 kašika oštrog brašna (=15 g)
2 kašičice crvene mljevene paprike (=5 g)
1200-1400 ml vode
1 kocka za goveđu supu (opcionalno)
100 g graška, smrznutog
pripremljene ćufte

Priprema:

- 1) Prvo se pobrinite za ćufte. Pomiješajte **mljeveno meso, bulgur, što sitnije narendani crveni luk, bijeli luk u prahu, vodu i** začine kao što su **so, biber i crvena mljevena paprika**. Sastojke ručno dobro sjedinite. Trebali biste dobiti smjesu koja nije niti tvrda niti ljepljiva. Pokrijte smjesu prozirnom folijom i stavite u frižider na 15 minuta.
- 2) U međuvremenu povrće izrežite na sitne (**luk i mrkvu**) ili srednje (**krompir**) kockice.
- 3) U većem loncu zagrijte **ulje** i prvo podinstajte **luk, mrkvu i krompir**. Sad umiješajte **pastu od bijelog luka, koncentrat paradajza, brašno i crvenu mljevenu papriku**.
- 4) Dodajte **kocku za supu** i sve podlijte **vodom**. Smanjite vatru na srednju, kod mene 5. stepen od 9, i dinstajte supu sa poklopcem 30-45 minuta dok se povrće ne skuha.
- 5) Dok se supa kuha, formirajte ćufte. Tacnu pospite **brašnom** i pripremite spravicu za formiranje loptica (ako je imate). Ona je idealna za porcioniranje, ali nije obavezna. Oduzimajte uvijek istu količinu od mesne smjese i formirajte lijepe kuglice. Uvaljajte ih u brašno. Ako vam se masa lijepi za dlanove, možete ih malo navlažiti.
- 6) Podijelite ćufte na pola. Polovicu odvojite za supu. Druga ide u zamrzivač, skupa sa tacnom na jedno sat vremena. Zatim ih možete spakovati u vrećice ili kutije za zamrzivač i sljedeći put samo pripremite supu i stavite gotove ćufte u nju (pročitajte savjete ispod).
- 7) Nakon otprilike 30-45 minuta supa je skoro gotova. Sad dodajte **grašak i ćufte** i krčkajte bez poklopca na srednjoj vatri oko 5-8 minuta, dok se ćufte ne skuhaju.
- 8) Po potrebi začinite solju i biberom i dodajte **svježe ili smrznuto začinsko bilje poput peršuna i vlasca**.

Savjeti:

- 1) **Smrznute köfte:** skuhaite supu prema uputstvu (gore), ali 10-ak minuta kraće nego što je navedeno u receptu. Dodajte smrznuti grašak i smrznute ćufte. Potreban im je koji minut više, s obzirom da su zamrznute.
- 2) **Oštro brašno:** ovu vrstu u D ne možete kupiti. Alternativno koristite klasično tip 405 ili univerzalno.
- 3) **Umjesto sitnog bulgura:** možete koristiti kuskus ili čak obični griz.