

EINKAUFSLISTE KÖFTE FÜR 4-6 PERSONEN

- ☐ 200 g feiner Bulgur
- ☐ 200 ml Gemüsebrühe
- ☐ 2 EL Granatapfelsirup
- ☐ 1 TL Tomatenmark
- ☐ 2 eingelegte rote Paprika ohne Haut (z.B. aus dem Glas)
- ☐ 1 Schalotte
- ☐ 1 Zehe Knoblauch
- ☐ 1 Bio-Zitrone oder 1 Bio-Limette
- ☐ 1 TL Sumak
- ☐ 2 El Olivenöl
- ☐ Frische Minze
- ☐ Kreuzkümmelsamen-oder Pulver
- ☐ Koriandersamen- oder Pulver
- ☐ Paprikapulver

WAS MAN SO ZUHAUSE HAT

Gewürze wie Koriander, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Olivenöl