



Kibbeh - Hackfleischbällchen mit Bulgur aus Nahost

Kibbeh sind im Nahen Osten ein weit verbreitetes Gericht aus Bulgur und Lamm- oder Rindshackfleisch. Sie bestehen aus einem Teig aus Bulgur, der im Verhältnis 1:1 mit Hackfleisch verknetet und so gebunden wird. Der kompakte Teig wird mit kurz gebratenem Hackfleisch gefüllt, zu länglichen Bällchen geformt und frittiert. Die gut gewürzten Kibbeh werden lauwarm oder kalt gegessen, dazu wird oft gewürzter Joghurt oder Sauerrahm gereicht, sie werden auch als Teil einer reichhaltigen Mezze (gemischte Vorspeisen) aufgetischt.

Teig und Füllung werden z.B. mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Zimt, Kardamom, Ingwer und Paprika gewürzt. Garam Masala, ursprünglich aus Indien stammend, wird aus diesen Gewürzen gemischt (ungefähr) und ist auch in der nahöstlichen Küche beliebt.

Zutaten (7 Stück)

Teig:

175g	Lamhackfleisch
175g	Bulgur fein
1Tl	Kreuzkümmel
1Tl	Salz
1Tl	Paprika süß

Füllung:

175g	Lamhackfleisch
40g	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
1El	Pinienkerne
1/2Tl	Garam Masala
	Salz und Pfeffer
	Oliveneröl

Zubereitung

Teig:

Reichlich (ca. 1lt) Wasser aufkochen, Pfanne von der Herdplatte ziehen, Bulgur zugeben und 30 Minuten quellen lassen. Abgiessen und in einem Gazetuch gut ausdrücken.

Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen.

Bulgur mit dem Hackfleisch und den Gewürzen vermischen und tüchtig durchkneten (Bis es schmerzt im Handgelenk).

Masse zu Kugeln formen, etwas grösser als ein Golfball. Dabei die Masse zuerst wie ein Schneeball etwas zusammendrücken und danach zwischen den Handflächen zu Kugeln rollen. Kugeln auf einen Teller legen, mit Haushaltfolie abdecken und im Kühlschrank 1/2 bis 1 Stunde ruhen lassen.

Füllung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Pinienkerne grob hacken.

Lammhackfleisch zerzupfen und in Olivenöl 2-3 Minuten ohne zu bewegen heiss anbraten, wenden und kurz weiterbraten. Zwiebel, Knoblauch, Pinienkerne und Garam Masala zugeben. Hackfleisch zerstoßen, damit es krümelig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hackfleisch sollte insgesamt ca. 10 Minuten braten. Auskühlen lassen.

Füllen:

Teigkugel auf eine Handfläche legen und zu einem länglichen Zapfen formen. Mit einem Finger eine tiefes Loch in den Teig bohren, dabei den Teig wie beim Töpfeln immer etwas drehen. Füllung in das Loch stopfen und das Ende verschliessen. Kibbeh mit leichtem Druck zwischen den Handflächen rollen, damit die Hülle glatt und kompakt wird.

Kibbeh in 160° heissem Öl 6-7 Minuten frittieren, herausnehmen und zum abtropfen auf Haushaltspapier legen. Die Kibbeh schmecken lauwarm oder auch kalt sehr gut. Dazu passt gewürzter, z.B. mit zerstoßenem Sesam, Joghurt oder Sauerrahm.









