



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kibbeh – Bulgur-Klöße

Kibbeh sind die syrischen Verwandten der Köfte. Im Irak heißen sie kubbah, in Armenien kuefta, im Ägyptischen kobeiba. Es handelt sich immer mehr oder weniger um Klößchen. Die Namen stammen wohl alle von einem Grundwort ab, das sich grob mit „Kugel“ übersetzen lässt. Die Zubereitung ist regional anders.

In Syrien wird aus Bulgur ein Teig hergestellt, der dann sehr unterschiedlich gefüllt wird. Es gibt sogar vegetarische Varianten. Ganz typisch ist die Ei-Form, zu der die Klöße gerollt werden. Meine Füllung ist nicht aus einem Original vegetarischen Rezept. Die könntet ihr ja selbst online googeln („vegetarische Kibbeh“). Ich habe mich von einem Rezept mit Hammelfleisch und Oliven inspirieren lassen.

Eine kleine Warnung: je nachdem welche Oliven ihr verwendet seit mit dem Salz sparsam. Meine Lieblings-Oliven sind bereits recht salzig – daher salze ich gar nicht nach. Ich verwende am liebsten die schrumpeligen Schwarzen.

Die noch ihren Kern haben. Einfach eine Olive auf eine Schneidebrett legen und mit einem Wasserglasboden oder der flachen Seite eines großen Messer flach auf das Brett drücken. Der Kern müsste sich dann ganz leicht rausdrücken lassen. Wenn ihr euch die Arbeit einfach machen wollt, kauft entsteinte Oliven. Meiner Erfahrung nach sind nur die mit Stein meistens viel, viel schmackhafter.

Kibbeh werden oft als Snack gegessen. Oder zu einer Auswahl an Mezze – kleinen Gerichten oder Vorspeisen.



Original Kibbeh

mit Hackfleischfüllung

Zutaten ca. 8 Stk

Für den Teig:

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g feiner Bulgur
50 g gemahlene Mandeln
225 ml Wasser
Salz und Pfeffer

Für den Belag

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Karotte
50 g Oliven
1 EL Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Piment
Salz und Pfeffer





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Für den Teig die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in Olivenöl langsam bei geringer Hitze anbraten. Wenn die Zwiebeln schon gleichmäßig braun sind den Bulgur zufügen und mit 225 ml kochendem Wasser übergießen.
2. 30 Minuten quellen lassen. Der Bulgur sollte weich sein. Deckel offen lassen, damit es „aus-dampfen“ kann. Der Bulgur sollte nicht mehr zu feucht sein.
3. Die gemahlene Mandeln zufügen und alles vermischen. Es sollte ein geschmeidiger, nicht zu feuchter Teig entstehen. Ggf. noch Mandeln oder Olivenöl zugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch feinhacken und in Olivenöl bei geringer Hitze glazig dünsten.
6. Die Möhre fein reiben und zu den Zwiebeln geben. Anrösten.
7. Das Tomatenmark dazu und ebenfalls kurz anrösten das gibt einen anderen Geschmack als wenn es nicht geröstet wird – daher diesen Schnitt nicht auslassen!
8. Die Oliven entsteinen und fein hacken und dann zur Karottenmischung dazu geben.
10. Mit den Gewürzen abschmecken. Vorsicht mit dem Salz!
11. Auf geringer Hitze köcheln. Die Feuchtigkeit soll reduzieren, so dass eine recht feste Füllungsmasse entsteht.



12. Den Teig in 8 gleiche Portionen teilen. Vorsichtig Fladen daraus formen. Ein Achtel der Füllung auf jeden Fladen geben und dann die Ränder zusammenklappen und vorsichtig zu einem Ei rollen.
13. In Öl ausbacken. Vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinander fallen.

Lecker mit einem Joghurt-Minze Dip!





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

