

Kibbeh (oder Kebbe) ist eine Art gefüllte Bulgurfrikadelle. In verschiedenen arabischen Ländern wird die Kibbeh unterschiedlich hergestellt. Die Gewürze können abweichen oder statt Rind- wird Lammfleisch benutzt.

Kibbeh / Kebbe

Zutaten

Für die Herstellung der Ummantelung benötigt man:

- 250 Gramm Bulgur
- 500 Gramm Rinderhackfleisch
- eine grob gehackte Zwiebel
- Salz und Pfeffer

Für die Füllung braucht man:

- eine fein gehackte Zwiebel
- zwei Eßl. Sonnenblumenöl
- zwei Esslöffel Pinienkerne
- 500 Gramm Rinderhackfleisch
- Salz und Pfeffer
- Öl zum frittieren

Zubereitung

Um die Ummantelung zu zubereiten, muß man den Bulgur für zwanzig Minuten in Wasser einweichen, danach muß man ihn abschütten. Dann werden das Fleisch, die Zwiebeln, das Salz und der Pfeffer in der Küchenmaschine vermischt. Jetzt wird der Bulgur hinzugefügt und alles noch einmal gut vermischt bis es einen geschmeidigen Teig ergibt.

Für die Füllung werden die Zwiebeln nun in Öl angeschwitzt. Dann werden die Pinienkerne zugegeben und goldbraun gebraten. Das Fleisch wird nun beigefügt, mit Salz und Pfeffer gewürzt und solange gebraten bis das Fleisch Farbe annimmt.

Um die Kibbeh zu formen werden die Hände angefeuchtet. Dann wird eine eigrosse Portion der Hackfleischmasse zu einer Kugel geformt. Mit dem Finger wird ein Loch in die Mitte der Kugel gedrückt, nun wird von innen nach aussen eine dünne Wand geformt. Jetzt wird der Bulgur in die vorgeformte Öffnung gegeben und nun wird das Ganze mit dem Handballen eiförmig geformt und danach so geformt das die Enden spitz zulaufen.

Jetzt das Öl erhitzen. Bei einer Temperatur von ca. 160-170°C die Kibbeh goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren. Es ergibt eine Menge von 20 Stück.