

Zu Gast in Syrien



Tabouleh

150g Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten und kalt werden lassen.

100g Granatapfelkerne vorbereiten. Ein Bund glatte Petersilie waschen, entstielen und in nicht zu feine Streifen hacken. Drei bis vier Zweige Minze entstielen, ebenfalls nicht zu fein, hacken.

Zwei bis drei Frühlingszwiebeln klein schneiden. Zwei Tomaten überbrühen, die Haut entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Mit dem abgekühlten Bulgur vermischen.

Dressing:

Saft einer Zitrone
1 Esslöffel Olivenöl
Salz
Honig

Vermischen und nach Belieben abschmecken.

Kibbeh

Zutaten:

500 g Hackfleisch vom Rind
1 Zwiebel gerieben oder sehr klein gewürfelt
1 Ei
2-3 Scheiben trockenes Weißbrot/Brötchen gerieben oder Paniermehl
1 Teelöffel Olivenöl
7-10 Stängel glatte Petersilie fein geschnitten
1 Knoblauchzehe klein geschnitten
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
½ Teelöffel Chilipulver oder Chiliflocken
1 Teelöffel Salz
½ Teelöffel schwarzen Pfeffer
½-1 Teelöffel Ras-el-Hanut
1 Teelöffel Thymian/Oregano gemischt
3-4 Esslöffel Olivenöl zum Anbraten

Alle Zutaten mischen und abschmecken. „Frikadellen“ in Würstchen rollen und flach drücken. Alle Kibbeh vorbereiten. Dann das Öl in der Pfanne erwärmen und die Kibbeh von beiden Seiten knusprig anbraten. Optional auf dem Grill grillen. Insgesamte Bratdauer ca. 15 Minuten. Wenn die Kibbeh zu dunkel werden, Temperatur runter drehen und Deckel auf die Pfanne fürs restliche Garen.

Guten Appetit!