Kibbeh – Hackfleischknödel mit Bulgur

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 50 min

Aktivzeit: 50 min

Einfach



Zutaten

für 12 Stück

500 g	Hackfleisch vom Schweizer Kalb
250 g	Bulgur
1	Zwiebel
50 g	Pinienkerne
180 g	Naturjoghurt
	Salz
1	Bio-Zitrone (Saft und Schale)
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2 EL	Olivenöl
	Cayennepfeffer
1 Msp.	Nelkenpulver
	Öl zum Frittieren
3 Zweige	frische Pfefferminze

Nährwerte

1 Portion (ohne Zucchetti) enthält ca.:

813	kcal
39 g	Eiweiss
47 g	Kohlenhydrate
51 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Die Schweiz ist ein Grasland – und darum ein Fleischland.

Ein Grossteil unserer Fläche ist Grasland und für den Acker- und Obstbau nicht geeignet. Wiederkäuer hingegen verwerten das Gras und liefern hochwertige Milch und Fleisch.

Zubereitung

1. Bulgur in eine Schüssel geben und mit so viel heissem Wasser übergiessen, dass alles gut bedeckt ist. Ca. 20 Minuten quellen lassen. In einem feinen Sieb abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und erkalten lassen. Joghurt mit Salz, etwas Zitronensaft und Kreuzkümmel verrühren und kaltstellen.

3 Hackfleisch mit Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer, Nelkenpulver, dem restlichen Zitronensaft und der Zitronenschale mischen. Bulgur, Zwiebeln und Pinienkerne dazugeben und alles kräftig vermengen.

4 Aus der Masse ovale Knödel (in der Grösse eines Eis) formen.

5 Die Knödel in leicht siedendes Salzwasser geben und 5–6 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier sehr gut abtropfen lassen und in heissem Frittieröl 5 Minuten knusprig backen. Herausnehmen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Joghurt und grob zerzupfter Pfefferminze servieren.

Dazu passen mit Zitrone geschmorte Zucchetti.