

Kibbeh - Hackfleischknödel mit Bulgur

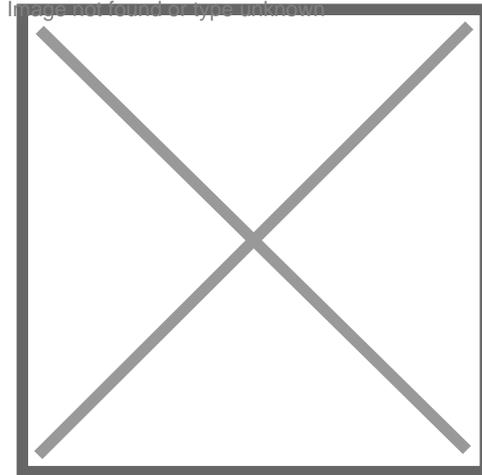


Meine Wahl.

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 Zucchini) 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.



Meine Wahl.

- 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.