

Rezept

Bulgur-Lammfleisch-Bällchen

Ein Rezept von Bulgur-Lammfleisch-Bällchen, am 09.06.2026

Zutaten

200 g feiner Bulgur	500 g Lammschulter oder -keule
1 Zwiebel	1 EL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Cayennepfeffer	Salz
1 Zwiebel	2 EL Olivenöl
150 g Lammhackfleisch	1 EL Sumak (säuerliches Pulver aus Essigbaumfrüchten; ersatzweise Tomatenmark)
1 TL Zimtpulver	Salz
50 g Walnusskerne	1 l Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Bulgur mit Wasser bedecken und 15 Min. quellen lassen. Fleisch von Fett und Sehnen befreien und würfeln. Zwiebel schälen und grob hacken. Fleisch und Zwiebel in der Küchenmaschine fein zerkleinern.
2. Den Bulgur sehr gut abtropfen lassen, dann mit dem Fleisch, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz gründlich verkneten. Mischung ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Für die Füllung die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Im Öl glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig braten. Die Mischung mit dem Sumak, Zimt und Salz abschmecken. Walnüsse in kleine Stücke brechen und untermischen.
4. Den Bulgur-Fleisch-Teig in 20 Portionen teilen. Jede Portion jeweils in der Handfläche flach drücken und mit 2 TL Füllung belegen. Dann den Teig über der Füllung schließen. Die Stücke zu länglichen Bällchen mit spitzen Enden formen.
5. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Die Fleischbällchen darin ca. 4 Min. frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier entfetten lassen.