

Rezept

Gefüllte Kibbeh

Ein Rezept von Gefüllte Kibbeh, am 09.06.2026

Zutaten

50 g feiner Bulgur	150 g Lammfleisch aus der Keule
1 Zwiebel	1/2 rote Chilischote
1/2 Bund Basilikum	Salz
1/2 Granatapfel	2 EL Pinienkerne
1 kleines Lorbeerblatt	2 EL Butterschmalz
1/4 TL gemahlener Kardamom	80 g Lammhackfleisch
2 TL Falafelgewürzmischung (siehe Rezept-Tipp)	1 EL Pistazienkerne
Salz	neutrales Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Bulgur mit ca. 60 ml kaltem Wasser bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Fleisch grob würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen, putzen und fein hacken. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blättchen hacken.
2. Den Bulgur mit dem Fleisch zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder im Mixer fein zerkleinern. Chili, Basilikum und die Hälfte der Zwiebel untermischen. Salzen und alles gründlich verkneten.
3. Für die Füllung die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne goldgelb rösten. Die restlichen Zwiebelwürfel mit dem Lorbeerblatt im Butterschmalz bei niedriger Hitze glasig dünsten. Mit Kardamom würzen und abkühlen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.
4. Die Zwiebel mit dem Hackfleisch, dem Falafelgewürz, 1 EL Granatapfelkerne, 1 EL Pistazien und den Pinienkernen vermischen und salzen.
5. Den Bulgurteig in 8 Portionen teilen und mit nassen Händen zu Kugeln formen. In jede mit dem Finger eine Vertiefung drücken und etwas Füllung hineingeben. Kibbeh gut verschließen und beidseitig spitz zulaufend ausformen.
6. Die Fritteuse auf 170° vorheizen oder das Öl in einem Topf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzstäbchen kleine Bläschen aufsteigen. Die Kibbeh portionsweise im heißen Öl ca. 4 Min. frittieren. Auf Küchenpapier entfetten. Mit einem scharfen Messer halbieren und mit den restlichen Granatapfel- und Pinienkernen bestreuen.