

Rezept

Kibbeh aus dem Ofen

Ein Rezept von Kibbeh aus dem Ofen, am 13.10.2024

Zutaten

600 g mehligkochende Kartoffeln	Salz
250 g Bulgur	1 Zwiebel
½ Bund Petersilie	½ Bund Minze
1 TL Korianderkörner	1 TL Kreuzkümmel
8 EL Olivenöl	2 EL Mehl
½ TL Muskatblüte (ersatzweise Muskatnuss) Cayennepfeffer	½ TL Zimtpulver

Ausserdem

- 1** Springform (28 cm Ø)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 523 kcal, 22 g F, 11 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und mitsamt der Schale in kochendem Salzwasser in etwa 20 Min. weich garen. Den Bulgur in eine Schüssel geben, mit warmem Wasser bedecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Die Kartoffeln am Ende der Garzeit abgießen, kalt abschrecken und pellen. In eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den Bulgur in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Überschüssiges Wasser mit einem Esslöffel ausdrücken.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen mitsamt den Stängeln fein hacken. Korianderkörner und Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen.
4. Bulgur, Zwiebelwürfel und gehackte Kräuter mit 2 EL Olivenöl, 2 EL Mehl, gemörserten Gewürzen, Muskatblüte, Zimt, 1 ½ TL Salz und reichlich Cayennepfeffer zu den Kartoffeln geben. Alle Zutaten gründlich verkneten und kräftig abschmecken. Die Masse sollte elastisch, aber nicht weich sein. Bei Bedarf zusätzlich 1 EL Mehl unterkneten.
5. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Form mit etwas Olivenöl gründlich einfetten und die Masse gleichmäßig hineindrücken. Mit einem scharfen, eingeölnen Messer ein tiefes Rautenmuster hineinschneiden. Die Masse mit dem übrigen Öl (5 EL) beträufeln und im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. goldbraun und knusprig herausbacken.