

Tausche Bulette gegen Bulgur

Kibbe

1.	Bulgurteig	
300 g	Bulgur (braun)	In eine Schüssel geben
600 ml	Wasser (kalt)	zufügen, 10 Min. quellen lassen; danach evtl. überschüssiges Wasser weggießen
500 g	Rinder- oder Lammgehacktes	zugeben
1	Zwiebel	fein würfeln, zugeben
1 EL	Basilikum	hacken, zugeben
1 EL	Minze, getr.	zugeben
1 TL	Salz	zufügen
1 EL	Kreuzkümmel	zugeben, alles gut vermischen; Diese Bulgur-Fleisch-Masse 2mal durch den Fleischwolf drehen. Danach aus dem Bulgurteig ca. 20 zitronengroße Kugeln formen. In jede mit dem Finger eine Vertiefung drücken und etwas Füllung hineingeben. Kibbe gut verschließen und beidseitig spitz zulaufend ausformen.
2.	Füllung	
400 g	Rindergehacktes	anbraten
1	Zwiebel	fein würfeln , dazugeben
3 EL	Pinienkerne	getrennt anbraten, zugeben
1 EL	Salz	
1 TL	Zimt	zugeben
1 EL	Sumak	
		Die Kibbe auf ein doppelt mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) 20 Min. backen, nach 10 min. die Hitze auf 180°C reduzieren und weitere 15 Min. braten.
Dazu:		
1 B.	Joghurt	
	Sumak	
	Kreuzkümmel	nach Geschmack
	Zimt	