



## Libanesischer Kürbis - Kibbeh

Kürbis waschen, putzen und würfeln (wird kein Hokkaido verwendet, den Kürbis vor dem Würfeln schälen), dann in der Brühe garen bis er weich ist. Den Bulgur mit der Kürbisbrühe übergießen und ziehen lassen, bis er gar ist.

Zwiebel schälen und fein hacken, dann mit dem Hack in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken (alternativ geht auch 1/2 TL Kefta-Gewürzmischung) und die Walnüsse untermischen.

Kürbis zerdrücken (z.B. mit einem Kartoffelstampfer). Bulgur gut auspressen und mit dem Kürbis vermischen. Das Mehl unterkneten. Ist die Masse zu feucht, evtl. alles noch mal auspressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse lässt sich nur mit feuchten Händen verarbeiten. Etwa pflaumengroße Stücke abnehmen, mit dem Hack füllen und zu Bällchen mit spitzen Enden formen.

Die Kibbeh etwa 15 Minuten in Salzwasser bei schwacher Hitze kochen lassen, dann herausnehmen, abtropfen lassen und noch etwa 5 Minuten in Öl frittieren. Vor dem Servieren auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.

Ergibt ca. 14 Stück.

Dazu passt ein Salat mit Joghurt-Kräuter-Sauce oder eine Sauce aus Joghurt, frischer Minze, Salz und etwas Wasser.

**Arbeitszeit:** ca. 1 Std.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 4 Portionen:

<b>250 g</b>	Kürbis(se) (Hokkaido)
<b>50 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>100 g</b>	Bulgur
<b>100 g</b>	Mehl
<b>1</b>	Zwiebel(n)
<b>150 g</b>	Hackfleisch, (Rind oder Lamm)
<b>40 g</b>	Walnüsse, gehackte
	Olivenöl
	Pfeffer
	Salz
	Kreuzkümmel, gemahlener
	Zimtpulver
	Paprikapulver, edelsüß
	Cayennepfeffer
	Koriander, gemahlener
	Öl, zum Frittieren

**Verfasser:** Wüstensohn