



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Kibbeh Nayyeh – rohes Lammfleisch mit Bulgur nach libanesischer Art

Zubereitungszeit: 1 h **Gesamtzeit:** 1 h **Schwierigkeitsgrad:** schwer **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 180 kcal

Zutaten

500 g Fleisch vom Lammgigot oder von der Schulter ohne Sehnen und Fett (z. B. Nuss, Oberschale)

120 g Zwiebel, geschält und fein gehackt

1 Stück(e) Knoblauchzehe geschält, fein gehackt

150 g Bulgur

ml Gemüse oder Fleischbrühe

1 Esslöffel Tomatenmark

10 Stück(e) frische Minzblätter, gewaschen und trocken getupft oder nach Geschmack

1 Esslöffel Petersilie frisch gehackt oder nach Geschmack

100 ml hochwertiges natives Olivenöl

Stück(e) unbehandelte Zitronen

2 Teelöffel Dijonsenf oder nach Geschmack

Teelöffel gehackte Kapern und / oder eingelegte Bärlauchknospen

Garnitur

1 Stück(e) rote und eine weiße Zwiebel, in Scheiben kurz mit Essig und Salz marinierte

Eingelegte oder frische grüne Peperoni

Frische unbehandelte Zitronenstücke

Frische Minze

Stück(e) frische reife Tomaten in Scheiben geschnitten

Gewürze

Rosenscharfes Paprikapulver, schwarzer Pfeffer, Cayenne, Lorbeerblätter, Salz

Zubereitung

1. Einen kleinen Topf mit passendem Deckel auf mittlerer Hitze vorheizen lassen. Die Hälfte der gehackten Zwiebeln mit wenig Olivenöl andünsten, dabei gleich etwas Salzen. Wenn die Zwiebeln glasig sind Knoblauch, Tomatenmark und einen gestrichenen Teelöffel rosenscharfes Paprikapulver kurz mitdünsten. Bulgur begeben, andünsten und mit der gleichen Menge Brühe angießen. Lorbeerblatt begeben, aufkochen und mit Deckel ca. 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Vom Lammfleisch mit einem scharfen Messer ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und fein schaben, dadurch entfernst Du Sehnen und Gefäße, die noch im Fleisch selbst vorhanden sind, und anschließend noch mal fein durchhacken.
3. Das geschabte Fleisch im Mörser, oder im Mixer, portionsweise mit Bulgur, rohen Zwiebelwürfelchen, Minze, gehackten Kapern, Senf, Pfeffer, Salz, wenig Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl und Salz fein verreiben. Dabei nach Geschmack würzen.
4. Die Masse mit einem Ring oder mit feuchten Händen formen und mit der Rückseite eines Löffels kleine Kulen eindrücken. Das Ganze ausgarnieren, siehe Bild als Inspiration und den Hinweis zur Garnitur, und in die Kulen etwas Olivenöl geben.