

# Kibbe Kabab bazenjan Fattoush

---



**Essen  
kocht!**

# Dazu brauchst du:

REZEPT FÜR 8 PERSONEN

1 Salatkopf  
1 Paket Feldsalat  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
1 Paket kleine Tomaten  
5 große Tomaten  
5 kleine Gurken  
Eine Paprika  
250g Walnüsse  
1 Bund Lauchzwiebeln  
5 Zehen Knoblauch  
3 Zitronen  
2 kg Hackfleisch vom Rind  
5 leicht scharfe Paprika  
5 Auberginen  
250 feiner Bulgur  
Zwei Zwiebeln  
Gewürze:  
Salz, süßes Paprikapulver, Kreuzkümmel,  
Sumach, getrocknete Minze, 7-Gewürze-  
Mischung, Essig, Olivenöl, Pflanzenöl,  
arabisches Brot

## BESONDERES ZUBEHÖR

Holzspieße  
einen Holzkohlegrill + Holzkohle

## VORBEREITUNG

Salat und Gemüse waschen. Feldsalat  
zupfen.

Holzkohlegrill vorbereiten und schon  
anzünden.

## KIBBE

**Bulgur (250g)** in dem Saft einer geriebenen **Zwiebel** ziehen lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, damit er gut aufquellen kann. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

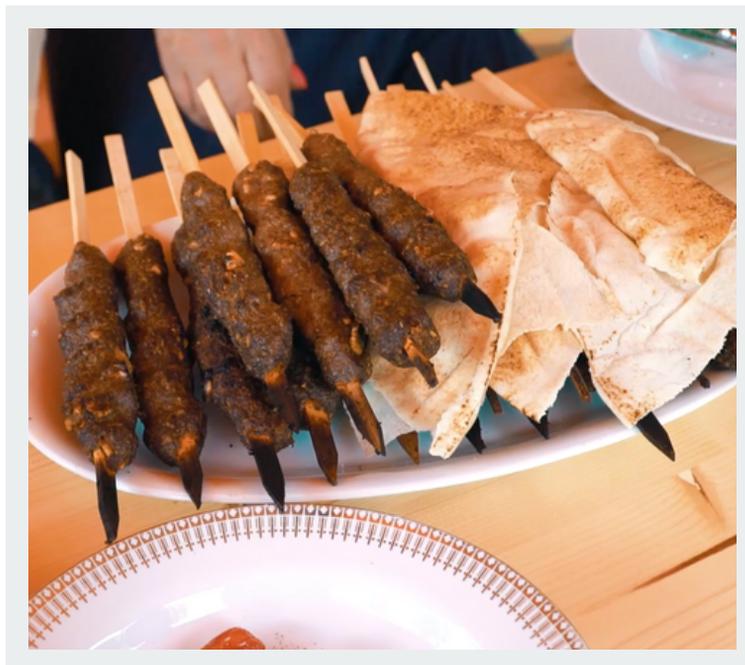
**1 kg Hackfleisch** mit **1 EL süße Paprika**, **1 EL getrocknete Minze (gehackt)**

**1 EL feiner gemahlener Kreuzkümmel**, und **1 EL Salz** würzen und vermengen.

Etwas Abrieb von einer **Zitrone** hinzugeben. Fleisch und Bulgur vermengen.

**Walnüsse** klein hacken und zu der Masse hinzugeben.

Handgroße Bällchen formen und auf den Spießen zu einer länglichen Form drücken. Spieße auf dem Grill von allen Seiten gut durchbraten.



## KABAB BAZENJAN

1 kg Hackfleisch mit 1 EL süße Paprika würzen und zu mittelgroßen Hackbällchen formen.

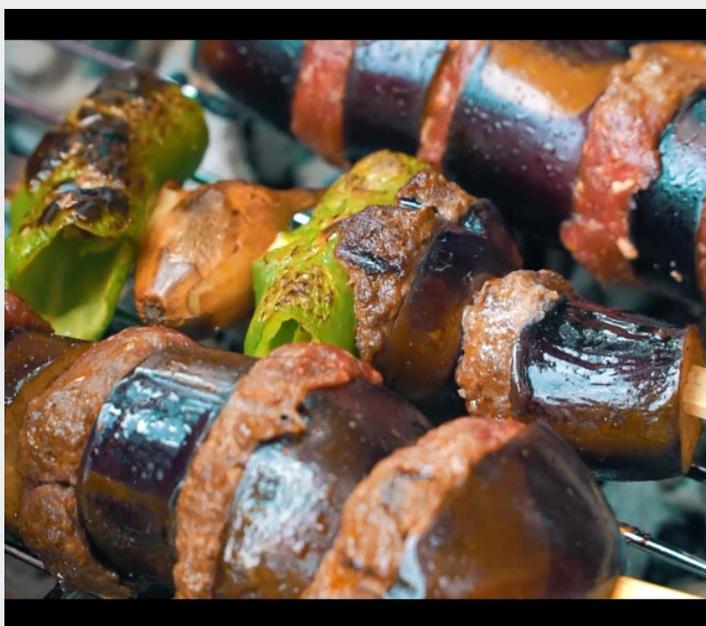
Auberginen in dicke Streifen schneiden.

Die Auberginenscheiben mit 1 EL 7 Gewürze-Mischung, 1 EL süße Paprika, 1 EL Salz und

2 EL Pflanzenöl vermengen.

Abwechseld Auberginen und Hackbällchen auf die Holzspieße stecken.

Tipp: Wenn noch Gemüse übrig ist, kann es einfach mit auf die Spieße gesteckt werden.



## FATTOUSH

Tomaten, Gurken, Paprika, Lauchzwiebeln und Kopfsalat kleinschneiden. Den gezupften Feldsalat dazu geben.

Minze und Petersilie klein hacken.

5 Knoblauchzehen salzen und pressen.

Alles in eine große Schüssel geben und vermengen.

Das arabische Brot vierteln und auseinander ziehen.

Eine tiefe Pfanne mit Pflanzenöl füllen und das Brot frittieren.

Den Salat mit Olivenöl, Apfelessig und Granatapfelsirup vermengen.

Zum Schluss das Brot in kleine Stücke brechen und über dem Salat verteilen.



Wir wünschen guten Appetit!

Alle Rezepte zum Nachkochen findet ihr  
unter [www.kd11-13.org/essen-kocht](http://www.kd11-13.org/essen-kocht)



**KD 11/13**

Zentrum für Kooperation  
und Inklusion