

KIBBEH OTAH

VEGETARISCHE KIBBEH-OVALE

Zutaten (Ergibt 20 Stück)

- Pflanzenöl zum Einpinseln
- 500g Bulgur
- 1/8 Kürbis, das Fleisch gekocht und zerstampft
- 1 Zwiebel, fein gerieben
- 1 EL getrocknete [Minze](#)
- etwa 150g Mehl
- 1/4 TL [Bunter Pfeffer](#)
- 1 TL [gemahlener Kreuzkümmel](#)
- 1,5 TL Meersalz

Zutaten (Füllung)

- 220g getrocknete, gespaltene Kichererbsen
- 2 TL Olivenöl
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 250g Mangold, die Blätter in feine Streifen geschnitten
- 1/8 TL [gemahlener Kreuzkümmel](#)
- 1 TL [Aleppo Chili](#)
- 1/8 TL [Bunter Pfeffer](#)
- 1/8 TL Salz

Für die Füllung die Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann in ein Sieb abgiessen, abspülen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und 20 Minuten kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und abgiessen. Das Olivenöl bei niedriger Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin weich und glasig schwitzen. Die Kichererbsen dazugeben und 10 Minuten rühren. Den Mangold und sämtliche Gewürze hinzufügen und 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Die Füllung in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Öl einpinseln. Den Bulgur 30 Minuten unter 500ml warmem Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgiessen und mit den Händen gründlich ausdrücken. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einer grossen Schüssel vermengen. Die Hände mit etwas Wasser befeuchten. Eine Handvoll Bulgurmasse nehmen, zu einem länglichen Ei von der Grösse des Handballens rollen und den angefeuchteten Zeigefinger an einem spitzen Ende hineinstecken. Den Hohlraum durch Bewegen des Fingers vergrössern, bis er nur noch von einer dünnen Wand umgeben ist. Das Kibbeh sollte dabei auf der Handfläche liegen. Einen Esslöffel Füllung in das Loch geben. Die Hände befeuchten, das Kibbeh oben zusammendrücken und verschliessen. Auf das Blech legen und mit Öl bestreichen. Diesen Vorgang mit der restlichen Masse wiederholen. Die Kibbeh in 180°C heissem Öl hellbraun ausbacken, aber nicht länger als 5 Minuten.