

Kibbeh Mikli mit Minz-Joghurt, Rotkohl-Orangen-Salat

Zutaten zwei Personen

Für die Kibbeh-Bällchen:

200 g Rinderhackfleisch	150 g feines Bulgur	1 kleine Zwiebel
20 g Pinienkerne	2 Lebkuchen	Kibbeh-Gewürz
Salz, Pfeffer		

Für den Minz-Joghurt:

50 g Joghurt	2 Zweige Minze	1 TL Olivenöl
Salz		

Für den Salat:

1 Kopf Rotkohl	2 Orangen	2 Möhren
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Bund Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig
1 EL Dijonsenf	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Fleischbällchen Bulgur in eine Schüssel geben und mit 225 Milliliter warmem Wasser ca. zehn Minuten quellen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur die Pinienkerne goldbraun rösten. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Mit 50 Gramm Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne hinzugeben.

Für das Salatdressing eine Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Aus Olivenöl, Weißweinessig, Dijonsenf, Salz, Pfeffer und eineinhalb Esslöffeln Orangensaft ein Dressing anrühren. Rotkohl waschen, vierteln und ein Viertel mit einer Reibe fein raspeln.

Für den Salat Möhren von den Enden befreien, schälen und ebenfalls fein raspeln.

Frühlingszwiebel von der äußeren Schale befreien und kleinschneiden. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.

Das verbliebene Hackfleisch mit dem grob geschnittenem Lebkuchen zum Bulgur geben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kibbeh-Gewürz würzen. Die Masse zweimal durch den Fleischwolf drehen, bis diese weich und „fluffig“ ist. Etwa Golfball große Bällchen rollen. Mit einem Finger eine Mulde in den Ball bohren und zwei Teelöffel vom gebratenen Hackfleisch hineingeben. Das Bällchen wieder schließen und zwei Enden zu abgerundeten Spitzen ziehen. Bei ca. 170 Grad in der Fritteuse die Bällchen goldbraun backen.

Eine weitere Orange schälen und sorgfältig filetieren. Möhren, Rotkohl, Frühlingszwiebel und Schnittlauch mit dem Dressing vermischen und Orangenfilets vorsichtig unterheben.

Für den Minz-Joghurt die Minze von den Zweigen zupfen und fein hacken. Joghurt leicht salzen, zwei Tropfen Olivenöl hinzugeben und glattrühren. Dann die Minze hinzufügen.

Die 'Kibbeh Mikli' mit Minz-Joghurt und Rotkohl-Orangen-Salat anrichten und servieren.

Abdul-Rahman Taifour am 07. Dezember 2015