

# Libanesische Kafta mit Tomaten-Soße, Petersilien-Salat

## Für zwei Personen

### Für den Petersiliensalat:

3 TL Bulgur	1 Gurke	3 Tomaten
1 Zitrone (Saft)	1 kleine Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	

### Für die Kafta:

500g Hackfleisch, Lamm, Rind	2 große festk. Kartoffeln	2 große Tomaten
1 rote Paprika	2 große Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 TL sieben Gewürze	2 TL Granatapfelsirup	Salz, Pfeffer

### Für den Petersiliensalat:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Bulgur in eine Schüssel geben und mit 100 ml heißen Wasser übergießen. Den Bulgur ca. 15 Minuten quellen lassen.

Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden und mit Bulgur vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feine hacken und unter den Bulgur mischen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft, Olivenöl mit Salz vermengen. Marinade über den Salat geben. Gurke und Tomaten waschen und trocken tupfen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und fein würfeln. Gurke fein würfeln. Tomate und Gurke unter den Salat mischen.

### Für die Kafta:

Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit Zwiebel und Petersilie vermengen. Salz, Pfeffer, sieben Gewürze und Zimt dazugeben und gut durchmengen. Hackfleischmasse in der feuchten Hand in Fladen formen.

Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. Tomatenscheiben in eine Auflaufform geben. Zweite Zwiebel abziehen und grob schneiden und zu den Tomaten geben. Fleischfladen zu den Tomaten geben und die Form für 20 Minuten in den Ofen geben.

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und frittieren. Auf Küchenpapier ausfetten lassen.

Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, Scheidewände und Kerne entfernen und fein hacken. Ofentomaten und Zwiebeln aus der Form nehmen mit einer Gabel zerdrücken und Paprika untermischen. Mit Granatapfelsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Chadi Elmahamid am 11. Juni 2018