



Wir bauen ein Haus für Alle

Kochrezepte

Syrien: Kibbeh Nayeh – Rindfleisch Tatar mit Bulgur

Kibbeh Nayeh ist ein leckeres syrisches Rinder-Tatar. Dieses Gericht aus rohem Rinderhack gibt es in vielen Varianten. Tatsächlich hat jede Familie ihr eigenes Rezept, wir zeigen Euch hier das Original-Rezept aus der Familie des syrischen Fernsehkochs Fadi Alauwad.



Zutaten:

300 g Schabefleisch (Tatar)
100 g Bulgur (kleinkörnig)
50 g Zwiebeln
25 g Walnüsse
1/4 Bund Minze
50 ml Olivenöl
gemahlener Kreuzkümmel (Kamin)
Paprikapulver (süß)
Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Bulgur weicht Ihr in warmem Wasser für 10 Minuten ein. Danach abtropfen lassen und mit Gewürzen und etwas Öl mischen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Etwas von den Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und dem Tatar gut vermischen, sodass eine homogene Masse entsteht.
4. Bulgur und Fleischmasse auf einem Teller anrichten und mit frischen Zwiebelwürfeln, frischer Minze und Walnüssen bestreuen. Darüber etwas Olivenöl geben.

Wenn Ihr es mal etwas origineller wollt, dann hat Chef Fadi eine besondere Empfehlung für Euch, wie man dieses traditionelle Gericht abwandeln kann.

1. Ihr mischt einfach 50:50 mit Muschel-Tatar.
2. Danach Olivenöl und Knoblauch vermengen, sowie Zwiebeln, Minze und Walnüsse stoßen und dazu geben.
3. Mit frischem Brot essen.

Kleiner Tipp zum Schluss: Wenn vom Tartar etwas übrig bleibt, könnt Ihr die Reste in ein syrisches Fladenbrot füllen und 5 Minuten im Ofen backen. So hat man am nächsten Tag ein wunderbares Gericht und das Hackfleisch vollständig verwertet.

aus: *Fadi kocht syrisch – eine kulinarische Reise mit dem syrischen Fernsehkoch Fadi Alauwad*

<http://fadikochtsyrisch.de/2016/02/29/kibbeh-nayeh-rindfleisch-tatar-mit-bulgur/>