

KUBBE

(FLEISCHBÄLLCHEN IN TEIGHÜLLE) FÜR CA. 20 STÜCK

150 g Grießmehl, etwas Salz

200 ml Wasser

100 g Zwiebel, 2 TL Olivenöl

200 g Rinds- oder Lammfaschiertes

1 EL Petersilie, Salz, Pfeffer

Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander, Muskat, Kardamom, Nelken, Zimt

Hühner- oder Gemüsesuppe zum Kochen oder

Öl zum Frittieren

Grießmehl, Salz und Wasser vermischen, eventuell etwas Olivenöl hinzufügen. Den Teig gut kneten, 30 Minuten stehen lassen und dann zu Kugeln formen. Die fein gehackte Zwiebel in Öl andünsten, das Faschierte, Petersilie, Salz und Pfeffer und je nach Geschmack Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander, Muskat, Kardamom, Nelken und/oder Zimt hinzufügen und anbraten. In die Mitte der Teigkugeln ein Loch drücken und dieses mit Faschiertem füllen, die Teighülle gut verschließen. Die Kugeln 20 bis 30 Minuten in Hühner- oder Gemüsesuppe kochen oder in heißem Öl frittieren bzw. braten.

Kubbe wurde von Juden aus dem Nordirak nach Israel gebracht. Kubbe (auch Kubba, Kibbe, Kibbaye genannt) gibt es in der ganzen orientalischen Welt von Nordafrika über den Irak und Jemen bis nach Indien. In der Türkei heißen sie Köfte, in Griechenland Keftes, im Iran Kuffteh, was „zerstampftes Fleisch“ bedeutet. Man kocht sie mit oder ohne Teighülle. Der Teig kann auch aus Bulgur oder einer Erdäpfel-Mehl-Mischung gemacht werden. Die Füllung kann aus verschiedenen Fleischvarianten sowie Gemüse oder Erdäpfeln bestehen. Hier ein Rezept für eine Rote-Rüben-Suppe, in der die Kubbe gekocht werden kann:

ROTE-RÜBEN-SUPPE

200 ml Zitronensaft, 5 EL Zucker

Salz, Pfeffer, 1 ½ l Wasser

500 g Rote Rüben

Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer im Wasser fünf Minuten kochen lassen, dann die Roten Rüben hinzugeben, 15 Minuten kochen lassen, herausnehmen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kubbe vorsichtig in die kochende Suppe geben, nach kurzer Zeit die Rote-Rüben-Stücke hinzufügen und alles 15 Minuten kochen lassen. Die Kubbe herausnehmen und mit Reis servieren.

COUSCOUS MIT LAMM

FÜR 4 PERSONEN

100 g Kichererbsen
 500 g Lammfleisch
 3 EL Olivenöl
 1 Zwiebel
 1 EL Paradeismark
 Salz, Pfeffer
 ½ TL Cumin (Kreuzkümmel)
 1 l Wasser
 250 g Erdäpfel
 250 g Karotten
 240 g Couscous
 Etwas Suppe
 1 rote u. 1 gelbe Paprikaschote
 200 g Zucchini
 2 EL Butter

Etwas Harissa (tunesische Gewürzpaste aus Chili,
 Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Salz, Olivenöl, im Handel erhältlich)

Kichererbsen über Nacht einweichen und abgießen. Lammfleisch würfeln und in einem großen Topf in Olivenöl anbraten. Fein gehackte Zwiebel zugeben und dünsten. Paradeismark, Salz, Pfeffer und Cumin hinzufügen. Ein Liter heißes Wasser einfüllen, die Kichererbsen begeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Erdäpfel und Karotten schälen, klein schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Den angefeuchteten Couscous in einem Dämpfeinsatz oder Küchensieb in den Topf hängen. Nach 20 Minuten den Couscous auflockern, mit etwas Suppe begießen und weitere 20 Minuten dünsten lassen.

Die Paprikaschoten und die Zucchini klein schneiden, in den Topf geben und nochmals 20 Minuten dünsten lassen. Den Couscous auflockern und etwas Butter unterheben. Couscous mit der Lamm-Gemüse-Mischung servieren, etwas Harissa dazugeben.

KICHALACH

FÜR 4–6 PERSONEN

3 Eier
2 TL Zucker
½ TL Salz
¼ Tasse Öl
1 ½ Tassen Mehl
½ TL Backpulver
Etwas Öl zum Bestreichen
1 EL Zucker
1 EL Zimt

Eier schaumig schlagen, Zucker, Salz, Öl, Mehl und Backpulver nach und nach hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Diesen auf einer bemehlten Unterlage ausrollen und Kekse ausstechen.

Mit Öl bestreichen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Auf einem gefetteten Blech 30 Minuten bei 180 °C backen.

