

[Centara Mirage Beach Resort Dubai](#)
Herbstliche Kürbis-Kibbeh



© Centara Hotels & Resorts

Zutaten (4 Personen):

Teigmantel: 500 g Hokkaidokürbis, geschält & gewürfelt / 500 g feiner Bulgur / 25 g rote Zwiebel, gerieben / 100 g Mehl / ½ TL Salz / ½ TL Kreuzkümmel / ¼ TL schwarzer Pfeffer / ¼ TL Zimt / ¼ TL Syrian Chilli

Füllung: 1 ½ EL Olivenöl / 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt / 20 g Spinat oder Mangold, gehackt / 75 g Walnüsse, grob gehackt / 100g gekochte Kichererbsen / ½ TL Sumac / ½ TL Salz / ¼ TL schwarzer Pfeffer / ¼ TL Zimt

Joghurt-Minz-Soße: 125 g veganer Joghurt / ½ Knoblauchzehe, fein gehackt / 1 EL Zitronensaft / ½ EL Olivenöl / ½ EL frische Minze, fein gehackt / 1 EL Gurke, fein gewürfelt / 1 Prise Sumac

Tomatensoße: 1 EL Olivenöl / 1 Knoblauchzehe, fein gehackt / 100 g sonnengetrocknete Tomaten, eingeweicht & gehackt / 125 g Kirschtomaten, halbiert / ¼ TL Salz / ¼ TL schwarzer Pfeffer / ½ TL getrockneter Oregano / 60 ml Gemüsebrühe / 1 EL frisches Basilikum, gehackt / 1 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Kürbis weichkochen, abgießen und pürieren. Bulgur, geriebene Zwiebel, Mehl, Salz und Gewürze untermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Für die Füllung Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln goldbraun anschwitzen. Anschließend Spinat kurz zusammenfallen lassen und Walnüsse, Kichererbsen, Sumac sowie die restlichen Gewürze untermengen. Vom Herd nehmen. Mit leicht angefeuchteten Händen einen Teil des Teigs flach drücken, Füllung darauf geben und zu ovalen oder runden Kibbeh formen. Wahlweise in Öl goldbraun frittieren oder mit Olivenöl bestreichen und bei 200 °C 20–25 Minuten backen. Währenddessen in einer Schüssel Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Minze und Gurke verrühren, mit Sumac bestreuen. Für die Tomatensoße Olivenöl erhitzen, Knoblauch anschwitzen, dann sonnengetrocknete Tomaten 2–3 Minuten mit anbraten. Kirschtomaten, Salz, Pfeffer, Oregano und Gemüsebrühe hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Basilikum und Petersilie unterheben und alles zusammen mit den Kibbeh servieren.