

**B
E
K
A
N
T
E**

LIBANESISCHE
REZEPTE

2025



1. Tabbouleh

Rezept auf der →
nächsten Seite

1. Tabbouleh (Libanesischer Petersilien-) Salat

(Kalt servierung)

Zutaten:

- 1 Bund glatte Petersilie (sehr fein gehackt)
- 2 Tomaten (klein gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel oder Frühlingszwiebeln (fein gehackt)
- 2 EL feiner Bulgur (vorgequollen in Zitronensaft)
- Saft von 1-2 Zitronen
- 3-4 EL Olivenöl
- Frische Minze (optimal)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Bulgur in Zitronensaft einweichen. Dann alle Zutaten vermischen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl & Zitronensaft abschmecken



2. Kichererbsen - Dip

Rezept auf ->
der nächsten
Seite

2. Humus (Kichererbsen-Dip)

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft, etwas Wasser aufheben)
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz, Kreuzkümmel
- Paprikapulver & ganze Kichererbsen zur Deko

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren. Mit etwas Kochwasser creamiger machen. In einer Schale anrichten, mit Olivenöl, Paprika und



3. Falafel (Frittierte Kichererbsenbällchen)

Rezept auf der
nächste Seite →

3. Falafel (Frittierte Kichererbsenbällchen)

Zutaten:

- 250 g getrocknete Kichererbsen
(übernacht eingeweicht)
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- Bund Petersilie & Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander,
½ TL Backpulver
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen und mit allen Zutaten fein pürieren. Kugel formen, ggf. mit Sesam bestreuen. In heißen Öl goldbraun frittieren. Mit Tahin-Soße oder Joghurt servieren.



4. Kibbeh (gefüllte Bulgur-Fleischbällchen)

Rezept auf der
nächsten Seite ->

4. Kibbeh (gefüllte Bulgur- Fleischbällchen)

Zutaten für die Hülle:

- 250g feiner Bulgur
- 250g Rinderhack oder Lammhack
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Zimt, 7-Gewürz
(Libanesische Gewürzmischung)

Füllung:

- 200g Hackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- Pinienkerne
- Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

Bulgur in Wasser einweichen, ausdrücken.
Mit Fleisch und Gewürzen zu einer formbaren
Masse verarbeiten. Kleine ovale Bällchen
formen mit der Hackfleischfüllung und
verschließen. In Öl frittieren.