

QUIBE (HACKFLEISCH-WEIZEN-BÄLLCHEN)

ZUTATEN

Quellen lassen: über Nacht

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Für ca. 20 Stück

60 g feiner Weizenschrot

250 g Hackfleisch

1 Knoblauchzehe, gepresst

½ Zwiebel, gehackt

3-4 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Minze)

½ TL Salz

Pfeffer

Bratbutter oder Bratcrème

Kräuter zum Garnieren



ZUBEREITUNG

1 Schrot über Nacht in Wasser einweichen und quellen lassen. Abgiessen.

2 Für die Bällchen alle Zutaten bis und mit Pfeffer in eine Schüssel geben. Gut kneten, bis die Masse zusammenhält.

3 Masse zu Bällchen formen, in der heissen Bratbutter 10-12 Minuten rundum braten. Auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.

Weizenschrot bekommt man in Bioläden und Reformhäusern.

Bällchen statt braten frittieren.

Quibe ist insbesondere in São Paulo bekannt. Es zeigt den Einfluss der arabischen Küche auf Brasilien. Quibe wird normalerweise kalt als Zwischenmahlzeit gegessen. Sie schmecken besonders gut zu Bier.

