Gefüllte Zwiebeln
Basal Mahschi

Gefüllte Zwiebeln, oder Basal Mahschi, sind ein traditionelles Gericht aus Saudi-Arabien. Sie haben einen herzhaften und würzigen Geschmack, der durch die Kombination von Reis und einer Mischung aus Gewürzen wie Koriander, Pfeffer, Zimt und Muskatnuss entsteht. Die Zwiebeln selbst werden ausgehöhlt und mit dieser aromatischen Füllung gefüllt, bevor sie gekocht werden. Bei einigen Varianten kommt auch noch Lammhackfleisch in die Füllung
Das Ergebnis ist ein köstliches Gericht, das perfekt als Beilage oder Hauptgericht serviert werden kann.

Herkunft: Saudi-Arabien
Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
2 EL Tamarinde
8 Gemüsezwiebeln
3 EL Butterschmalz
500 g Lammhack
125 g Langkornreis
1 TL Koriander
½ TL Pfeffer
½ TL Zimt
¼ TL Muskatnuss
1 Prise Salz
2 EL Tomatenmark

Vorbereitung
Die Tamarinde in ½ l Wasser eine Stunde einweichen. Dann durch ein Sieb drücken, damit sich das Mark von den Kernen und Fasern löst. Das Tamarindenwasser beiseite stellen. Von den Zwiebeln eine dicke Scheibe am Wurzelansatz abschneiden. Die Zwiebeln mit einem Schälmesser vorsichtig aushöhlen, dabei 2 bis 3 Wände stehen lassen.

Zubereitung
In einem Topf das Butterfett erhitzen und das Hackfleisch darin unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Reis, Gewürze und Salz hinzufügen und kurz weiterrühren. Das Tomatenmark in 1 Tasse Wasser verrühren und in den Topf gießen. Die Zwiebeln jeweils mit etwas Fleischmasse füllen und mit der Öffnung nach oben in einen großen, flachen Topf setzen. Das Tamarindenwasser zwischen die Zwiebeln gießen. Einen feuerfesten Teller drauflegen und den Deckel schließen. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 40 Minuten garen lassen. Falls nötig, zwischendurch Wasser nachgießen.

© 2026 coquina.de