Scheich des Gefüllten
Scheikh l-Mahschi

Sheikh al-mahshi »der Scheich des Gefüllten«, Sheikh el Mahshi oder Shexmahshi (kurdisch) ist ein beliebtes Gericht im Nahen Osten, bestehend aus Zucchini, gefüllt mit gehacktem Lammfleisch und Gewürzen.
Aufgrund seiner Kombination von Aromen und seiner aufwändigen Zubereitung ist dies eines der am meisten geschätzten Gerichte in der arabischen Welt. Diese Wertschätzung spiegelt sich in seinem Namen wider: Scheich bedeutet »Chef«, das heißt, es gilt als »Essen des Scheichs«.
Einer populären Legende zufolge wurde dieses Gericht in Syrien erfunden und von dort aus im gesamten Nahen Osten verbreitet. Die Araber ersetzten die Gemüsefüllung nach und nach durch Fleisch und Zwiebeln. Zucchini werden häufiger im Irak, in Syrien, Palästina, Jordanien, Ägypten und den Golfstaaten verwendet, während im Libanon Auberginen bevorzugt werden.

Herkunft: Syrien
Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Zucchini
4 EL Öl
100 g Pinienkerne
2 Zwiebel(n)
300 g Lammhack
1 Chilischote(n)
1 TL Rosenpaprika
½ TL Piment gemahlen
½ TL Koriander
¼ TL Muskatblüte
1 Prise Salz
1 Zweig(e) Koriander
1 Zweig(e) Minze
1 Zweig(e) Dill
1 Zweig(e) Petersilie
100 g Langkornreis
200 g Hartkäse

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Kräuter waschen und grob hacken. Von den Zucchini die Stengel und Enden knapp abschneiden, dann die Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen, dabei die Wände nicht beschädigen.

Zubereitung

Für die Füllung 2 EL Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Pinienkerne darin unter Rühren goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln mit dem

© 2026 coquina.de

restlichen Öl in die Pfanne geben und goldgelb dünsten. Das Hackfleisch sowie die fein gehackte Pfefferschote, Gewürze und Salz hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Die Hälfte der Kräuter in die Pfanne geben. Kurz mitrösten. Dann den Reis hineingeben und noch 5 Minuten unter ständigem Rühren braten lassen. Vom Feuer nehmen. In jede Zucchinihälfte etwas von der Füllmasse geben und mit der Füllung nach oben in eine feuerfeste Form legen. Etwas Wasser in die Form gießen, so dass es ungefähr ein Finger breit über dem Boden steht. Im Ofen bei 200° 30 Minuten backen. Den Käse grob reiben und über den Zucchinihälften verteilen. Nochmals 10 Minuten backen. Zum Servieren die restlichen Kräuter drüber streuen.

© 2026 coquina.de