Teigtaschen mit Hackfleisch und Tomaten
Sfiha

Sfiha sind kleine kleine libanesische quadratische Teigtaschen, die mit einer Füllung aus Hackfleisch, Zwiebeln, Tomaten und Pinienkernen belegt und anschließend gebacken werden. Sie passen perfekt auf Buffets, Partys oder werden auch gerne so mit Joghurt oder Salat gegessen.

Herkunft: Libanon
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 25 Stück
250 g Arabischer Hefeteig
135 g Lammschulter
365 g Rinderschulter
500 g Tomate(n)
400 g Zwiebel(n)
1 Prise Salz
40 ml Granatapfelsirup
100 g Labneh
1 TL Apfelessig
1 Msp Cayennepfeffer
1 Prise Zimt
1 Prise Pfeffer
50 Pinienkerne



Teigtaschen mit Hackfleisch und Tomaten

Vorbereitung
Am Vortag das Fleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Tomaten überbrühen und häuten, die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Beides unter das Fleisch mischen und alles erneut durchdrehen. Salzen, in eine fest schließende Dose füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
Die Hackfleischmasse am folgenden Tag in ein Sieb geben, damit überschüssige Flüssigkeit ablaufen kann. Anschließend in einer Schüssel mit Granatapfelsirup, Labneh, Apfelessig, Cayennepfeffer, Zimt und etwas Pfeffer sorgfältig vermengen. Kaltstellen und 30 Minuten ruhen lassen.
Den Hefeteig herstellen.

Zubereitung
Den Teig in Portionen von 10 g teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Ausstecher Kreise (7 cm 2) ausstechen. Jeweils in die Mitte 12-15 g Hackfleischfüllung setzen. Den Teigrand an vier Punkten zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, sodass offene Quadrate entstehen. Jeweils zwei Pinienkerne auf die Füllung geben.
Den Backofen auf 200°C vorheizen.
Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Teigtaschen auf die Bleche verteilen und 10

© 2026 coquina.de

Minuten ruhen lassen. Anschließend 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Noch warm aus der Hand genießen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de