Sfouf – Libanesischer Grießkuchen

Sfouf ist ein traditioneller libanesischer Grießkuchen, der durch seine goldgelbe Farbe, seine lockere Konsistenz und seinen milden Geschmack begeistert. Das einfache Rezept ohne Eier und wird mit feinem Weizengrieß, Kurkuma und mit Pinienkernen zubereitet.

16-20 Stücke je nach Größe

Zubereitungszeit: 10 min
Wartezeit:
Backzeit: 35 min

ZUTATEN

1. 180 g feiner Hartweizengrieß
2. 135 g Mehl (hier Weizenmehl 405)
3. 125 g Zucker
4. 1½ TL Backpulver
5. ¾ TL Kurkuma
6. ¾ TL gemahlener Anis (optional, hier ½ TL)
7. knapp ¼ TL Salz

8. 135 ml Pflanzenöl
9. 180 ml Milch

Für die Form

1½ EL Tahin (hier flüssiges Tahin)

Zum Bestreuen

20–30 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Eine Backform (hier 24 × 24 cm) dünn mit Tahin ausstreichen.
3. Grieß, Mehl, Zucker, Backpulver, Kurkuma, Anis und Salz in einer großen Schüssel vermischen.
4. Pflanzenöl und Milch hinzufügen und nur so lange verrühren, bis sich alle Zutaten verbunden haben.
5. Den Teig in die Backform füllen und glatt streichen.
6. Mit den Pinienkernen bestreuen.
7. Etwa 35 Minuten im unteren Drittel des Backofens backen, bis der Kuchen goldgelb ist. Stäbchenprobe machen!
8. Wer eine kräftigere Bräunung möchte, kann den Kuchen zum Schluss 1–2 Minuten unter den Grill stellen. Dabei gut beobachten.
9. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
10. Vor den Servieren in Quadrate oder Rauten schneiden.