

Dips und Salate

Hummus für 6 Personen

800g Kichererbsen aus der Dose
3 Knoblauchzehen geschält
4 EL Tahini
Saft von zwei Zitronen
Olivenöl zum Beträufeln
2 TL Meersalz
Kreuzkümmel nach Geschmack

Tabouleh für 6 Personen

120g Bulgur
300g große feste Tomate, im Winter Ersatzweise
20 Cocktailtomaten
1 großes Bund Petersilie
1 kleines Bund Minze
1 Gurke
1 Flöten Echalotte
Saft von einer Zitrone
1 TL gemahlener Piment
1 TL Baharat Gewürzmischung
80-100ml Olivenöl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer
Petersilie und Minze werden ca. im Verhältnis 1:5 gemischt

Granatapfel Dressing für 4 Personen

2 TL Rotweinessig
2 EL Granatapfelsirup/Molasses
75ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe zerdrückt
1 Prise Zucker
Saft einer halben Orange
2 EL Granatapfel Kerne
Meersalz
Schwarzer Pfeffer

Salzzitronen Yoghurt für 8 Personen

1kg Fetter Yoghurt 10%
1 Gurke gewürfelt
1 kleines Bund Minze
1 EL gerösteter Kreuzkümmel
1 Salzzitrone, in feinen Streifen
Meersalz
Weißer Pfeffer

Gemüse

Spitzkohl Salat

1 Spitzkohl fein geschnitten

2 EL Mandarinen Öl

1 EL Ducca

1 EL Meersalz

Saft einer Zitrone

Schwarzer Pfeffer

3 EL Granatapfelkerne

Spitzkohl in feine Chiffonade schneiden, einsalzen, kneten und Wasser ziehen lassen. Marinade anrühren (immer Säure zuerst, dann das Öl) und vor dem Servieren untermengen.

Baba Ghanoush

1,5 kg Auberginen

2 Knoblauchzehen geschält

2 EL Tahini

Saft einer Zitrone

Schale einer Zitrone

2 Zweig Minze

2 Zweig Koriander

1 Zweig Petersilie

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

Auberginen einstechen und bei 200 Grad im Ofen rösten für ca. 45-60 min., dabei regelmäßig wenden. Auskühlen lassen, das Fleisch aus der Schale zupfen und mit der Marinade grob vermischen.

Protein von vier Stationen

Lammspieße aus dem Beefer

1 Zwiebel, gewürfelt
1 Paprika grün, fein gewürfelt
1 Paprika rot, fein gewürfelt
1 Bund Petersilie, fein gehackt
Salz
Pfeffer
1 Prise Zimt, gemahlen
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 kg Lammhack
Zwiebeln und Paprika leicht salzen, abtropfen lassen und das Wasser ausdrücken.
Dann mit dem Fleisch vermengen und auf Spießen verteilen.

Jiddische Fisch Kebabs

400g Weißfisch ohne Gräten
30g Semmelbrösel
1/2 Ei verquirlt
20g Kapern gehackt
20g Dill gehackt
2 Frühlingszwiebeln
Schale von einer Zitrone
1 EL Zitronensaft
1 TL gestrichen mit gemahlenem Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
Salz
Weißer Pfeffer
Masse in 12 Portionen teilen und Kebabs formen. Auf dem heißen Backblech bei 180° backen.

Libanesisches Huhn

6 Oberkeulen vom Huhn, ausgelöst

Salz

Pfeffer

Olivenöl

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen, gemörsert oder gerieben

2,5cm Ingwer, gerieben

1 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft

1/2 TL Piment gemahlen

1/2 TL Zimt gemahlen

1/2 TL Muskatnuss, gerieben

Prise Nelke, gemahlen

3 EL Zitronensaft

2 EL Thymianblätter, gezupft

Huhn salzen und Pfeffern und mit Knoblauch, Zitrone und Öl marinieren. Aus der Marinade nehmen. Die übrigen Zutaten fein hacken und im Mixer zu einer Sauce pürieren. Huhn auf der Hautseite knusprig anbraten, um drehen, Sauce angießen und auf leiser Hitze zu Ende köcheln lassen.

Falafel

1kg eingeweichte Kichererbsen

6 Scheiben Weissbrot oder drei Brötchen vom Vortag

2 weisse Zwiebeln

2 grüne Paprika

6 Knoblauchzehen

2 Bund Petersilie

2 Bund Koriander

4 TL Meersalz

2 TL Kreuzkümmel gemahlen

2 TL Koriander gemahlen

1 TL weißer Pfeffer gemahlen

1 EL Mehl

bei 180° frittieren bis sie dunkelbraun und knusprig sind. Die angegebenen Mengen ergeben ca. 50 Stück.

Gewürze: Ducca, Raz el Hanout, Sumach, Zatar, Harissa, Baharat

Dessert

Milchreis Eis im Brötchen

300g Milchreis, fertig. Wer viel Lust hat kocht selbst mit Zimt, Orangen- und Zitronenzesten

1 Becher Sahne

1 Ei

1 Pkg. Vanillezucker

80g Zucker

Zeste von einer Orange, Zitrone und

Prise Zimt

1 Glas Zwetschgen

1 Glas Rum

2 grüne Kardamom

Zeste einer Orange

6 süße Brioche

Sahne, Ei und Zucker mit den Zesten und Zimt zu einer Masse verrühren, Milchreis unterheben und in die Eismaschine füllen. Zwetschgen abgießen, Saft auffangen und mit Kardamom ein reduzieren, mit Rum und Zeste abschmecken.