

Orientalische Mezze

Latkes

Zutaten:

- ♣ 600g festkochende Kartoffel (geschält und geraspelt)
- ♣ 300g Pastinaken oder Kürbis (geschält und geraspelt)
- ♣ 30g Schnittlauch
- ♣ 4 Eiweis
- ♣ 2 EL Maisstärke
- ♣ 1 EL Zatar
- ♣ 80g Butter
- ♣ Salz, Pfeffer
- ♣ 100ml Oel zum fritieren

Zubereitung:

Kartoffel in eine grosse Schüssel mit kaltem Wasser geben um die Stärke abzuspülen. In einem Sieb abtropfen lassen, ausdrücken und auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten. In einer grossen Schüssel die Kartoffeln mit den Pastinaken, dem Schnittlauch, den Eiweissen, der Stärke, den Zatar, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer vermischen.

In einer grossen Pfanne die Hälfte der Butter mit der Hälfte des Oels bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Etwa 2 EL von der Kartoffelmischung abstechen und die Flüssigkeit zwischen den Handflächen herauspressen. Die Masse zu etwa 1cm dicken und 8cm breiten Küchlein formen. Die Latkes portionenweise in die Pfanne legen, mit einem Löffelrücken glatt streichen und auf jeder Seite 3 Minuten knusprig braun backen.

Humus

Zutaten

- ♣ 250g gekochte Kichererbsen (Kochwasser behalten)
- ♣ 100 ml Wasser (eiskalt!)
- ♣ 1–2 Knoblauchzehen
- ♣ Saft von 1 Zitrone
- ♣ ½ TL Salz
- ♣ ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ♣ 120 g cremiges, dünnflüssiges Tahini
- ♣ 1–2 EL Bio Olivenöl

Zubereitung

Den Saft von einer Zitrone, die Knoblauchzehe und 1/2 TL Salz in den Mixer geben und glatt mixen.

120 g Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmischen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.

Die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und 1/2 TL Kreuzkümmel zugeben und mind. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Zum servieren den Hummus nach belieben mit Olivenöl beträufeln und mit Toppings (Kichererbsen, Sesam, Kräuter) dekorieren.

Orientalische Mezze

Honig glasierte Karotten mit Tahini Yoghurt

Zutaten:

50-60 g flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
1 EL Koriandersamen, geröstet und leicht zerstoßen
1,5 TL Kreuzkümmelsamen, geröstet und leicht zerstoßen
3 Thymianzweige
1 kg gemischtfarbige Möhren, geschält, geviertelt, auf ca. 12 cm gekürzt
1 TL Salz und viel schwarzer Pfeffer (Chili)
1,5 EL grob gehacktes Koriandergrün (zur Dekoration)

Tahini-Joghurt

40 g Tahini
130 g griechischer Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, durchgepresst

Zubereitung:

Ofen auf 220 ° C vorheizen.

Sämtliche Zutaten für Tahini-Joghurt zusammenführen, leicht salzen und sorgfältig verrühren. Beiseitestellen.

In einer großen Schüssel alle Gewürze mit dem Honig und Öl vermischen. Die Karotten dazugeben und mit der Gewürzmischung vermengen.

Alles in einer großen ofenfesten Form verteilen.

Das Gemüse 40 Minuten im Ofen rösten, dabei 1-2 mal wenden bis die Möhren weich und rundherum glasiert sind.

Zum Servieren auf großen Platten anrichten, nach Belieben mit Koriandergrün bestreuen und mit einem Klecks Tahini-Joghurt garnieren. (Oder in separaten Schüsselchen).

Orientalische Mezze

Gegrillter Halloumi mit Minze und Knoblauch

Zutaten:

- ♣ 1 kleines Bund Minze, gehackt
- ♣ 1 Knoblauchzehe, f.g.
- ♣ 4 EL Olivenöl
- ♣ Saft 1 Zitrone
- ♣ Salz, Pfeffer
- ♣ 100g Halloumi oder Mozzarella in Scheiben geschnitten
- ♣ 2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

Den Ofen Grill auf höchster Stufe vorheizen.

Die Minze in einer Schüssel mit Knoblauch, Öl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Käsescheiben in einer flachen Auflaufform verteilen, mit der Minzmischung übergossen und 10 Min. marinieren.

Die Form in den Ofen schieben und den Käse von jeder Seite 4 Min grillen. Aus dem Ofen nehmen, mit den Granatkernen bestreuen und sofort servieren.

Orientalische Mezze

Rosa Grapefruits-Salat mit karamelisierten Feigen

Zutaten:

- ♣ 2 rosa Grapefruits
- ♣ 2 EL Zucker
- ♣ 1 kleine getrocknete rote Chilischote
- ♣ 60ml Olivenöl
- ♣ 1.5 EL Zitronensaft
- ♣ 1EL Sumach
- ♣ 8 Feigen
- ♣ 2 kleine Köpfe roter Chicorée
- ♣ 20g glatter Peterli

Zubereitung:

Aus den Grapefruits die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Restlichen Saft auspressen, die ausgelösten Filets zum abtropfen in ein Sieb legen, Saft auffangen.

Der Saft von den Grapefruits zusammen mit dem Zucker und der Chilischote in einem kleinen Topf zum kochen bringen. Bei mittl. Temperatur kochen lassen, bis der Saft eindickt und nur noch etwa 5 EL übrig sind (Dauer ca 20min).

Abkühlen lassen, dann Olivenöl, Zitronensaft, Sumach und Salz unterrühren.

In einer Pfanne 3 Löffel Zucker auf mittlerer Temperatur 3-5 Min erhitzen bis der Zucker leicht flüssig wird. Die Feigen halbieren und diese mit der Schnittseite nach unten auf den Zucker 2 Min hineinlegen.

Vorsichtig wenden und eine Minute auf der anderen Seite weitergaren und karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Zum Fertigstellen auf einem grossen flachen Teller zuerst die Chicorée-Blätter anrichten. Darauf die Filets der Grapefruits und die Feigenstücke anrichten.

Orientalische Mezze

Frittierte Blumenkohl in Tahini-Sauce

Zutaten:

- ♣ 500ml Oel zum fritieren
- ♣ 1Kg Blumenkohl in Rösschen zerteilt
- ♣ 8 Frühlingszwiebeln, in 3cm lange Stk geschnitten
- ♣ 180g Tahini
- ♣ 2 Knoblauchzehen zerdrückt
- ♣ 15g glatte Peterli gehackt
- ♣ 15g Minze zum bestreuen plus 15g gehackt
- ♣ 150g Greek Yoghurt
- ♣ abgeriebene Schale 1 Zitrone
- ♣ 60ml Zitronensaft
- ♣ Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Blumenkohlrösschen in kleinen Portionen 2-3 Min unter häufigem Wenden fritieren. Abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen. Die Frühlingszwiebel ebenfalls portionenweise fritieren (1Min). Zum Blumenkohl geben und abkühlen lassen. Tahini mit Knoblauch, Kräutern, Yoghurt, Zitronenschale und -Saft sowie etwas Salz und Pfeffer in eine grosse Schüssel geben. Die Zutaten verrühren und dabei ewa 180ml Wasser hinzufügen bis ein dickes glattes Dressing entstanden ist.

Blumenkohl und Frühlingszwiebeln dazugeben, gut durchheben und noch einmal abschmecken. Das Gericht mit gehackter Petersilie bestreuen vor dem servieren.

Orientalische Mezze

Fouter Moukala mit Koriander

(für 4 Personen)

Zutaten

- ♣ 1 EL Butter
- ♣ 1 EL Olivenöl
- ♣ 250g braune Champignons, geviertelt
- ♣ 100g weisse Champignons, geviertelt
- ♣ 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ♣ 1 TL frisch gehackte Thymianblätter
- ♣ 1/2TL frisch gehackte Rosmarinnadeln
- ♣ Salz und Pfeffer
- ♣ 2 EL frisch gehacktes Koriandergrün
- ♣ abgeriebene Schale und Saft einer halben Zitrone
- ♣ Fladenbrot zum servieren
- ♣ 1 EL Naturyoghurt zum garnieren

Zubereitung

1. Die Butter mit dem Öl in einer Pfanne zerlassen. Die Pilze und den Knoblauch darin einige Minuten andünsten.
2. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer kräftig würzen und bei schwacher Hitze 5 Min weitergaren, bis die Flüssigkeit eingekocht ist.
3. Koriander, Zitronenschale und Saft unterrühren. Das Brot im Ofen aufbacken. Die Pilze auf dem Brot anrichten, mit etwas Joghurt garnieren und servieren.

Orientalische Mezze

Fenchel-Feta-Salat mit Granatapfel und Sumach

Zutaten:

- ½ Granatapfel
- 2 mittelgrosse Fenchel
- 1 ½ EL Olivenöl
- 2 TL Sumach
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL Estragonblätter
- 2 EL grob gehackte Petersilie (Glatt)
- 70 g Feta, zerkrümelt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Fenchel der länge nach in dünne Scheiben hobeln.

In einer Schüssel das Olivenöl mit dem Sumach, dem Zitronensaft, den Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Fenchel hinzufügen und alles vermischen.

Nun auf einem grossen Teller oder Platte zuerst Fenchel, dann Feta und zum Schluss die Granatapfelkerne schichten. Mit Fenchelgrün garnieren und etwas Sumach bestreuen.

Orientalische Mezze

Falafel

Zutaten

- ♣ 250g getrocknete Kichererbsen
- ♣ ½ mittelgrosse Zwiebel (fein gehackt ca 80g)
- ♣ 1 Knoblauchzehe
- ♣ 1 EL fein gehackte Glattpetersilie
- ♣ 2 EL Koriander (fein gehackt)
- ♣ ¼ TL Cayenne Pfeffer
- ♣ ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ♣ ½ TL gemahlener Koriander
- ♣ ¼ TL gemahlener Cardamom
- ♣ ½ TL Backpulver
- ♣ 1 ½ EL Mehl
- ♣ Öl zum fritieren
- ♣ 1 EL Sesamsamen
- ♣ Salz

Zubereitung

Kichererbsen über Nacht mit der doppelten Menge Wasser bedecken und einweichen

Am folg. Tag abgiessen, gut abtropfen lassen und mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün mischen. Mischung durch den Fleischwolf drehen.

Anschliessend Gewürze, Backpulver, Salz, Mehl sowie 3 EL Wasser hinzufügen und das ganze mit den Händen zu einem glatten, homogenen Teig verarbeiten. Abdecken und 1 Std im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Bällchen mit etwas Sesam bestreuen und portionenweise in 180Grad heisses Öl fritieren.

Bulgur Salat mit Feta und karamalisierte Zwiebeln

(für ca. 6 Portionen)

Zutaten

- 200g Bulgur
- 1L Flüssigkeit (Gemüse- oder Hühnerbouillon)
- 2 Karotten in kleinen Stk
- 1 Zucchini in kleinen Stk
- 2 Frühlingszwiebel samt Grün (in Ringe geschnitten)
- 1 Bund Glattpeterli oder 1 Bund Koriander (grob gehackt)
- 250g Cherry Tomaten (geviertelt)
- 200g Feta Käse

Zuerst die Karotten in Olivenöl 3Min anbraten. Danach Zucchini und Zwiebel hinzufügen, gut umrühren, mitbraten.

Anschliessend Bulgur hinzugeben, kurz mitbraten und sofort soviel Flüssigkeit hinzufügen so dass die Mischung gedeckt ist.

Aufkochen lassen, vom Feuer wegnehmen und zugedeckt 20 Min quellen lassen. Falls nötig Wasser hinzufügen.

Gebratene karamellisierte Zwiebeln

3 EL Butter

2 EL extra-vergines Olivenöl

1,2Kg dünn geschnittene weiße Zwiebeln

2-3 TL Zucker

1/4 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

Schmilz die Butter im Olivenöl in einer großen Pfanne. Dies sollte 2-3 Minuten dauern.

Rühre die Butter und das Olivenöl zusammen, um eine gleichmäßige Mischung zu bilden.

Zwiebeln hinein und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln braten bis sie anfangen weich zu werden. Dies sollte etwa fünf Minuten dauern. Dann 2 Teelöffel Zucker zufügen. Die

Zwiebeln 20 Minuten weiterbraten. Oft umrühren, dabei die gebräunten Stückchen von der Pfanne kratzen, damit sie nicht anbrennen. Sobald die Zwiebeln gebräunt und weich sind, sind diese fertig und können auf den Salat angerichtet werden.

Orientalische Mezze

Baba Ganoush

Zutaten

- ♣ 3 Auberginen
- ♣ 2 kleine Knoblauchzehen
- ♣ Salz
- ♣ 2 EL Tahini
- ♣ 1 EL Zitronensaft
- ♣ Pfeffer
- ♣ Olivenöl
- ♣ 1 EL gehackte Glattpetersilie
- ♣ Granatapfelkerne zum bestreuen

Zubereitung

1. Auberginen 2-3 Mal mit dem Messer einstechen und danach im Backofen auf Grillfunktion mind 25 min grillieren.
2. Abkühlen lassen längs halbieren und mit dem Esslöffel das Fruchtfleisch herausnehmen. Schalen weg. Das Fruchtfleisch sehr klein hacken auf dem Schneidebrett. Dies geht am besten mit einem grossen Kochmesser.
3. Ein wenig Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen, Knoblauch darin pressen und zusammen mit der Aubergine 2-3 Min sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tahini, Zitronensaft und Petersilie hinzufügen und alles gut vermischen.
5. Vor dem Servieren mit Granatapfelkernen garnieren.

Auberginen Röllchen mit Lammfüllung

(8-10 Stk)

Zutaten

- ♣ 2 grosse Auberginen, längs in 5mm dicke Scheiben geschnitten
- ♣ 1 EL Olivenöl und Oel zum Bestreichen
- ♣ 250g Lammhackfleisch
- ♣ 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- ♣ 1 TL Baharat
- ♣ 1 TL Dukkah
- ♣ 1 TL Harissa
- ♣ 1 TL Salz, ein bisschen Pfeffer
- ♣ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ♣ 1 Bund Peterli
- ♣ 400g Tomaten aus der Dose (in Stk)
- ♣ 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ♣ 1 TL brauner Zucker
- ♣ 4 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

1. Ofen auf 190Grad Umluft vorheizen.
2. Auberginenscheiben mit Oel bestreichen und auf einem Backblech verteilen. 10 Min rösten bis sie goldgelb sind. Abkühlen lassen.
3. In einer Bratpfanne Oel erhitzen und Lammfleisch bei mitl. Hitze unter Rühren 5-8 Min braten. Zwiebel, Baharat, Dukah, Kümmel und Harissa dazugeben und weitere 2-3 Min mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Peterli unterheben und Fleischmischung vom Herd nehmen.
5. In einem Topf die Tomaten mit dem Knoblauch und dem Zucker bei mitl. Hitze 20 Min garen, bis es dickflüssig ist. Dabei gelegentlich umrühren. Die Tomatensauce in eine Auflaufform giessen. Den Ofengrill vorheizen.
6. Auf das Breite Ende jeder Auberginenscheibe einen Löffel der Füllung geben und die Scheiben der Länge nach vorsichtig aufrollen. Die fertigen Röllchen nebeneinander auf die Tomatensauce setzen. Mit dem Parmesan bestreuen und unter dem Ofengrill 2 Min überbacken. Warm servieren.

In der Pfanne gebratene Lammfilets

SCHWIERIGKEITSGRAD

Einfach

ZUBEREITUNGSZEIT

Weniger als 30 Min.

KOCHZEIT

Weniger als 30 Min.

PORTIONEN

1-2



Ein echter Klassiker. Diese saftigen Lammfilets, in Butter und frischen Kräutern gebraten, sind ein schnelles und köstliches Abendessen.

HAUPTZUTATEN

Fleisch

Zutaten

2-3 Lammfilets (je 60 g)

1 Knoblauchzehe

2 Zweige Rosmarin

1 EL Olivenöl

Chili (optional)

Salzflocken oder grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungsart

- 1 Entfernen Sie die dünne Silberhaut von den Lammfilets. Die Knoblauchzehe mit der Rückseite eines Messers zerdrücken.
- 2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammfilets mit Knoblauch- und Rosmarinzweigen bei hoher Hitze zwei Minuten lang anbraten. Mit Salzflocken und Pfeffer würzen, kurz ruhen lassen und servieren.
- 3 Tipp: Sie können auch einen Teelöffel Butter hinzufügen und schmelzen, bevor Sie das Fleisch ruhen lassen. Die Lammfilets in die Butter geben und dann darin ruhen lassen.