

Hummus (Kichererbsenbrei)

- Rezeptname: Hummus
- Kategorie: Vorspeise
- Personen: 4
- Zeit: 20 Minuten

Ca. Zutaten:

- 2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen
- 3 EL Tahine-Paste (Sesampaste)
- 50 ml Olivenöl
- eine Zehe Knoblauch, fein gehackt (nach Belieben)
- Kummin - Kreuzkümmel (nach Belieben)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Petersilie und Paprikapulver) in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zu einem feinen, homogenen Mus pürieren. Ein leistungsstarker Mixer bringt den cremigsten Hummus hervor. Sollte die Masse zu trocken sein, mit Tahine und Olivenöl etwas strecken. Auf einem Teller anrichten, dabei in der Mitte eine Kuhle formen, in die gegebenenfalls die Beilagen gelegt werden. Mit grob gezupfter Petersilie und Paprikapulver garnieren und mit Olivenöl beträufeln.

Falafel

- Rezeptname: Falafel
- Kategorie: Vorspeise
- Personen: 4
- Zeit: 80 Minuten

Zutaten:

2 Dosen (à 425 ml) Kichererbsen,
1 Bund Petersilie
4 Knoblauchzehen
1 Bund grüner Koriander
2 EL Karbonat
1 TL gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)
Salz, Pfeffer
ca. 1 l Öl zum Frittieren

Zubereitung:

2 Dosen Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
Knoblauchzehen schälen und hacken.
Kichererbsen, Knoblauch, Zwiebel und Petersilie pürieren.
Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Ca. 20 Minuten kalt stellen.
Aus der Masse mit den Händen oder einem Eisportionierer ca. 20 walnussgroße Bällchen formen, dabei die Hände oder den Portionierer ab und zu ins kalte Wasser tauchen. 1 l Öl für das Falafel-Rezept in einer Fritteuse oder einem weiten Topf auf 200 °C erhitzen. Es hat die richtige Temperatur erreicht, wenn kleine Bläschen an einem Holzstiel aufsteigen. Immer nur so viele Bällchen auf einmal 2–3 Minuten frittieren, dass sie nicht verkleben. Falafel ab und zu wenden, dann auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Tabouleh

- Rezeptname: Tabouleh
- Kategorie: Vorspeise
- Personen: 4
- Zeit: 45 Minuten

Zutaten:

20 g Bulgur
2 EL Olivenöl
2 Bund glatte Petersilie (160 g)
1 Bund marokkanische Minze (40-80g)
1 Tomaten (à 80-100 g)
1 kleine weiße Zwiebel
1 EL Zitronensaft
Salz

Zubereitung:

Den Bulgur in eine kleine Schale geben in 40 ml Wasser quellen lassen. Petersilienblätter und Minze abzupfen und fein hacken. Tomaten und Zwiebeln klein schneiden, je feiner geschnitten, je besser das Tabouleh. Bulgur mit einer Gabel auflockern und mit der Petersilie, Tomaten, Zwiebeln, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl mischen. Tabouleh mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Auberginen mit Tahine

- Rezeptname: Auberginen mit Tahine
- Kategorie: Vorspeise
- Personen: 4
- Zeit: 30 Minuten

Zutaten:

2 Mittelgroße Auberginen
2 EL Olivenöl
3 Stiele glatte Petersilie (40 g)
1 Knoblauchzehe
1 EL Tahine
Saft einer halben Zitrone
2 EL Türkischer Joghurt
20 Körner vom Granatapfel (oder mehr nach Belieben)
Salz

Zubereitung:

Backofen auf 250°C vorheizen. Die Auberginen waschen, und mit dem Messer einschneiden, damit Sie nicht platzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ca. 45-60 Min. in den Backofen schieben. Die Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, die Tahine, den türkischen Joghurt, etwas Salz und den Zitronensaft zu einem Dip anrühren. Die Petersilie grob hacken. Die Auberginen von der eingeschnittenen Seite etwas schälen, die Auberginen dann schneiden und auffächern. Die so aufgeschnittenen Auberginen auf einem Teller anrichten, mit dem Tahine Dip überlaufen lassen und mit der gehackten Petersilie und den Granatapfelkernen verzieren.

Frank Müller's Orientalische Sommermaultasche in der Oase

- Rezeptname: Frank Müller's Orientalische Sommermaultasche in der Oase
- Kategorie: Zwischengang
- Personen: 4
- Zeit: 60 Minuten

Zutaten:

Für die Maultaschen:

300 g Hühnerfleisch von der Keule
200 ml flüssige Sahne
150 g Gemüsezwiebel
Olivenöl zum Anbraten
50 g Blattpetersilie
4 Scheiben Toastbrot
2 Eier
10 g Salz
4 g Pfeffer aus Jerusalem
Prise Muskatnuss
25 g eingelegte Salzzitronen
1 Bio Zitrone
8 g marokkanische Minze
8 g frischer Ingwer
60 g Pinienkerne
200 g Hühnerbrustfilet ohne Haut
500 g Nudelteig
2 Eiweiß verquirlt

Für die Beilage:

35 g Mandelstifte
6 – 8 Datteln
100 g milder Schafskäse
85 g Rucola
50 g rote Cherrytomaten
50 g gelbe Cherrytomaten
8 EL Olivenöl
2 Zitronen

Zubereitung:

Um die Geflügelfarce herzustellen, das rohe Keulenfleisch in kleine Würfel schneiden und im Gefrierfach kalt stellen. Wenn das Fleisch ausreichend gekühlt ist mit eiskalter Sahne in der Küchenmaschine (Kutter oder Fleischmischer) sehr fein pürieren, bis die Konsistenz von Bratwurstbrät entsteht. Je nach Größe der Haushaltsmaschine diesen Vorgang in mehreren Schritten tätigen, um zu verhindern dass die Farce warm wird! Die Farce wieder in den Kühlschrank stellen. Gemüsezwiebel in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten und abkühlen lassen. Pinienkerne in Olivenöl leicht goldgelb anbraten und abkühlen lassen. Toastbrot und Salzzitrone und Hühnerbrustfleisch ebenfalls fein würfeln. Von der Bio Zitrone die Schale ab raspeln und die Filets in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer reiben. Nun die klein geschnittenen Zutaten mit der Hühnerfarce, den Kräutern, Gewürzen, Pinienkernen sowie den Eiern gründlich vermengen und abschmecken. Den Nudelteig ausbreiten, die Füllung dünn aufstreichen oder mittels eines Spritzbeutels verteilen. Den Teig aufrollen und zu einer breiten Roulade falten. Die Ränder sowie die Größe der Maultaschen mit dem Stil eines Holzlöffels abdrücken, gut andrücken und die Maultaschen abschneiden. In reichlich kochendem Salzwasser einlegen und ca. 8 – 10 Minuten leicht köcheln.

Für die Salatbeilage:

Die Mandelstifte in der Pfanne braun rösten. Datteln entkernen und in Streifen schneiden. Schafskäse in kleine Brösel zerkleinern, Cherrytomaten vierteln. Die 2 Zitronen halbieren, das Fruchtfleisch heraus nehmen und als Behälter (Oase) für das Salatdressing beiseite stellen. Das Fruchtfleisch auspressen und den Zitronensaft für das Dressing mit Olivenöl, Salz und Pfeffer anrühren. Die Maultaschen beidseitig goldbraun anbraten und in Scheiben schneiden. Den Zitronenbecher in die Mitte des Tellers stellen, mit Rucola umlegen, mit Tomaten, Datteln und Mandelstiften garnieren und die Maultaschenscheiben darauf anrichten. Das Dressing über den Salat geben und den Rest in den Zitronen verteilen. Alternativ: Datteln, Mandeln und Weißbrot Krumen im Mixer zu einem „Wüstensand“ mixen und als Sand unter der Maultasche anrichten. Ein Ruccolasträußchen als Palme in die Maultasche stecken.

Grüne Bohnen mit Reis (Fasoul ya Khadra)

- Rezeptname: Grüne Bohnen mit Reis
- Kategorie: Hauptgang
- Personen: 4
- Zeit: 75 Minuten

Zutaten:

500 g grüne Bohnen
1 Zwiebel
100 g Hackfleisch (Lamm oder Rind)
2 Fleischtomaten
Salz, Olivenöl
2 Tassen Reis

Zubereitung:

Die fein gehackte Zwiebel in Olivenöl rösten, dann das Hackfleisch hinzugeben. Solange weiterrösten bis der Saft verdunstet ist. Die geschälten und fein gehackten Tomaten, die Bohnen und Salz dazugeben. Bei kleiner Hitze langsam dünsten. Wasser hinzugeben und weiter kochen bis die Bohnen gar sind. Reis normal zubereiten.

Orientalischer Milchreis

- Rezeptname: Orientalischer Milchreis
- Kategorie: Dessert
- Personen: 4
- Zeit: 30 Minuten

Zutaten:

400 ml Milch
Salz
1 EL Butter
75 g Rundkornreis
1 Döschen Safran
50 g Zucker
2 EL Rosenwasser
2 EL Rosinen
Zimt

Zubereitung:

Reis unter fließendem Wasser in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Safran in wenig Wasser auflösen. Die Milch mit etwas Salz aufkochen, den Reis einrieseln lassen, Safran einrühren und zugedeckt bei schwächster Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen, bis er weich ist und die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, Reis mit Rosenwasser und Rosinen mischen, in Portionsschalen füllen und heiß oder kalt mit Zimt bestäubt servieren.