



Menü 26.03.2019 IM

Taboulé-Salat

Hummus und Baba Ghanouj mit Pita Brot

Sheikh Almahshi

Kofta mit Basmati-Reis

Halawet el Jibn

**Müller-Thurgau Auslese 2017, Lindenhof, Osterfingen
Cabernet Merlot 2016, Lindenhof, Osterfingen**

Taboulé- Salat

Zutaten (8 Personen):

Bulgur: 3dl, Wasser, 100g Bulgur, 1 TL Fleur de Sel

Salat: 4 Bundzwiebeln mit Grün, 4 Tomaten, 2 Nostrano-Gurken, 2 Bund glattblättrige Petersilie, 2 Bund Pfefferminze, 1 rote Chili, 2 Bio-Zitronen abgeriebene Schale und Saft, 6 EL Olivenöl

Zubereitung:

Wasser mit dem Bulgur aufkochen, salzen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, ca. 5 Min. stehen lassen, abtropfen, etwas abkühlen.

Zwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten würfeln, Gurken entkernen und würfeln, Peterli und Pfefferminze fein schneiden, Chili entkernen und fein hacken. Alle Zutaten mischen. Bulgur darunter mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.



Hummus, Baba Ghanush (Auberginen-Sesam Mus) mit Pita Brot

Zutaten (für 4 Personen):

Pita-Brot: 250g Mehl + Mehl zum Ausrollen, 150 ml lauwarmes Wasser, ½ TL Salz, 2 TL Trockenhefe, 1 TL Zucker, 3 EL Olivenöl zum Kneten, Olivenöl zum Backen

Humus: 1 Glas eingelegte Kichererbsen, 2 Löffel Tahina, Zitronensaft, Olivenöl, 1-2 Knoblauchzehen, Gewürzsalz

Baba Ghanush: 3 grosse Auberginen, 4 EL Tahina, 1-2 Knoblauchzehe, 5 EL Zitronensaft, Salz, Olivenöl, Handvoll Peterli

Zubereitung:

Pita-Brot: Mehl, Salz, Hefe und Zucker in Schüssel geben und gut vermischen. Lauwarmes Wasser dazugeben und kneten bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Der Teig ist hier noch relativ trocken! 1 EL Olivenöl in den Teig kneten. 3-mal wiederholen. 30 min in einer Schüssel ruhen lassen. Teig in 4 Stücke teilen und 30 min ruhen lassen. Mit Nudelholz und wenig Mehl, ausrollen. Nicht zu dünn ausrollen (dünner = knuspriger, dicker = fluffiger). Mit Gabel mehrere Löcher in den ausgerollten Teig stechen. Von beiden Seiten Öl bestreichen und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4 min backen.

Humus: Alle Zutaten pürieren und würzen.

Baba Ghanush: Auberginen in der Bratpfanne von allen Seiten sehr gut braten bis sie ganz weich sind. Auberginen halbieren und auskratzen. In einer Schüssel Tahina, Knoblauch und Zitronensaft dazu geben, mischen und mit Salz würzen. Am Schluss mit Olivenöl und Peterli garnieren.

Sheikh Almahshi (gefüllte Zucchini)

Zutaten (für 10 Personen):

10 kleinere Zucchini, ca. 500 Gramm Hackfleisch vom Rind, 1 Kg Joghurt, 250 ml Wasser, 2 EL Maisstärke, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 3 Handvoll Pinienkerne

Zubereitung:

Zwiebel fein geschnitten goldbraun rösten. Pinienkernen dazu geben und mischen. Hackfleisch dazu geben und würzen. Braten bis Fleisch braun wird.

Zucchini aushobeln. Mit der Fleischmischung befüllen. Die Zucchini in einer Pfanne in heissem Öl von beiden Seiten leicht braun schrumpelig frittieren.

Ei verquirlen, Joghurt dazu geben und gut rühren. Maisstärke in etwas Wasser auflösen und mit dem restlichen Wasser zu dem Joghurt geben. Gut rühren und erst jetzt den Topf auf den Herd stellen. Unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini in die Joghurtsauce geben und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.



Kofta (Hackfleischbällchen) mit Basmati-Reis

Zutaten (für 4 Personen):

Fleischbällchen: 500 g Hackfleisch (Rind, fein), 1 grosse Zwiebel (fein gewürfelt), 1 Ei, 1-3 Zehen Knoblauch (fein gehackt), 1/2 Bund Petersilie, 1 TL Salz, jeweils 1 TL Paprikapulver, Pfeffer, getrocknete Paprikaschoten, Curry, Kümmelpulver, Kurkumapulver, Korianderpulver

Sauce: Öl, 1 grosse Zwiebel (fein gewürfelt), 1 Zehe Knoblauch (fein gehackt), 2 reife Tomaten (mit einem Küchengerät püriert oder gerieben), etwas Wasser, 1 EL Tomatenmark, 1 EL grüne Chillisauce, jeweils 1 TL Paprikapulver, Pfeffer, getrocknete Paprikaschoten, Curry, Kümmelpulver, Kurkumapulver, Korianderpulver, 1/2 TL Salz

Zubereitung:

Fleischbällchen: Alles mit der Hand zu einer gleichmässigen Masse verkneten. Walnussgrosse Bällchen formen. In einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten kurz anbraten.

Sauce: Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Öl in eine grosse Pfanne geben und glasig anbraten. Pürierte Tomaten dazugeben. Kurz köcheln lassen. Tomatenmark und Chillisauce dazugeben. Mit etwas Wasser verdünnen und würzen. Gebratene Hackbällchen in die Sauce legen. Zugedeckt bei niedriger Stufe kochen lassen. Zwischendurch die Bällchen immer wieder drehen.



Halawet el Jibn – Süsse Mozzarella-Röllchen

Zutaten (für 10 Personen):

Zuckersirup: 200g Zucker, 180g Wasser, 1 EL Rosenwasser, Spritzer Zitronensaft

Teig: 400g Mozzarella, 150g Weichweizengriess, 100g Zucker, 350ml Wasser

Füllung: 700g Ashta (alternativ Mascarpone)

Zubereitung:

Zuckersirup: Wasser mit dem Zucker aufkochen bis der Zucker vollkommen aufgelöst ist. Zitronensaft und Rosenwasser dazu, mindestens 5 Minuten köcheln lassen bis ein dickflüssiger Sirup entsteht.

Teig: Wasser mit dem Zucker aufkochen. Griess einrieseln lassen, nochmals aufkochen und den klein geschnittenen Mozzarella dazugeben. Bei kleiner Hitze alles zu einer gleichmässigen Masse verschmelzen. Die ganze Zeit mit einem Holzlöffel rühren, damit nichts anbrennt.

Arbeitsfläche mit Zucker-Sirup bestreichen und Teig dünn (nicht zu dünn) per Hand oder mit einem Nudelholz darauf verteilen. Nudelholz auch mit Zuckersirup bestreichen.

Teig in ca. 8cm breite Streifen schneiden, Ashta Creme mittig auf dem Teig verteilen und aufrollen. Jedes Röllchen mit etwas gehackter Pistazie bestreuen

