

Arabische Hackbällchen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lammfleisch oder Rindfleisch
1 große Zwiebel(n)
1 Bund Petersilie
1 TL Piment
½ TL Kardamom
etwas Mehl
Salz
Margarine

Zubereitung

Die Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden, die Petersilie fein hacken, das Fleisch fein hacken - oder Hackfleisch vom Rind vom Metzger. Die Zutaten in eine Schüssel geben. Mit Salz und den anderen Gewürzen abschmecken und gut vermengen.

Kleine Bällchen formen und diese in Mehl wälzen. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen darin goldbraun backen. Mit Fladenbrot und Salat nach Belieben servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Rote Linsensuppe

300g rote Linsen

1 Bund Lauchzwiebeln oder 3 große Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

1 Strauß Korianderblätter, ersatzweise glattblättrige Petersilie

2 L Fleischbrühe oder Wasser

2 EL Olivenöl

1 TL Rosenpaprika

½ TL Kreuzkümmel (Kumin)

½ TL gem. Koriander

Etwas gerieb. Muskat

Peperoni nach Wunsch

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Salz

Die Linsen auslesen, waschen und abtropfen lassen. Öl in einem großen Topf erhitzen.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in dem Öl anbräunen.

Knoblauch fein hacken und zu den Zwiebeln geben; kurz mit anrösten.

Korianderblätter fein schneiden und mit den Linsen in den Topf geben. Unter Rühren erhitzen, dann mit der Brühe ablöschen.

Gewürze und Salz hinzufügen und 25 – 30 Minuten kochen lassen.

Mit Brot, Schalotten, Oliven und eingelegten Peperonischoten servieren.

Frittierte Kichererbsenbällchen (Falafil)

150 g Kichererbsen
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Strauß glattblättrige Petersilie
2 -3 EL Paniermehl
1 TL Kreuzkümmel (Kumin)
1 TL gemahlener Koriander
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
5 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Öl zum Ausbacken

Die Kichererbsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Das Wasser abgießen, und die abgetropften Kichererbsen mit den Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie zweimal durch den Fleischwolf drehen.

Die Gewürze und Salz hinzufügen und alles gut durchkneten.

So viel Paniermehl dazugeben, dass sich die Masse leicht zu Bällchen formen lässt.

Mit Hilfe eines runden Löffels kleine Bällchen abteilen und mit den Händen formen. In Sesamsamen wälzen.

Das Öl in einer Friteuse oder einem Topf erhitzen.

So viele Bällchen hineingeben, dass sie sich nicht berühren.

Wenn die Bällchen auf einer Seite braun sind, mit einem Schaumlöffel umdrehen und fertig backen. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Die oben angegebene Menge ergibt etwa 20 Falafil.

Dazu reicht man Fladenbrot (Gibt's im arabischen Laden in der Neugasse), Petersiliensalat und rohes Gemüse wie Tomaten, Gurken, Zwiebel und Paprika.

Hähnchen mit Mandeln und Rosinen

1 Hähnchen

4 Zwiebeln

125g Mandeln

125g Rosinen

2 EL Butter

1 TL Rosenpaprika

1 TL Ingwer

1 TL Kurkuma

½ TL Zimt

½ TL zerstoßener Piment

Salz

Das Huhn gut waschen, trockentupfen und mit den Gewürzen und Salz einreiben. In eine feuerfeste Form geben, den Deckel schließen und im vorgeheizten Backofen bei 250 C 45 Minuten backen.

Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, 15 Minuten stehen lassen, dann enthäuten und halbieren.

Die Butter in der Pfanne erhitzen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und darin glasig dünsten. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Mandeln in dem Zwiebelfett unter Rühren anbräunen. Rosinen waschen und mit ¼ l Wasser hinzufügen.

Die Form aus dem Ofen nehmen und das Huhn umdrehen. Zwiebelringe, Mandeln und Rosinen dazugeben. Die Form schließen und noch 30 Minuten im Ofen backen.

Gemüseblech

16 kleine Kartoffeln
8 kleine Zwiebeln
8 kleine Tomaten
2 mittelgroße Zucchini
2 mittelgroße Paprikaschoten
4 mittelgroße Möhren
1 TL Origano
1 TL Bohnenkraut
1 TL Rosenpaprika
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Salz

Soße:

100g Joghurt
50g Sesammus (Tahin)
1 kleines Sträußchen glattblättrige Petersilie
1 EL Zitronensaft
Salz

Olivenöl für das Blech

Ein Backblech mit Olivenöl einfetten. Die Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren schälen, Zucchini halbieren und Paprikaschoten vierteln.

Alle Gemüsesorten reihenweise auf das Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 250 C 20 Minuten backen.

Das Blech herausnehmen und das Gemüse mit Gewürzen und Salz bestreuen.

Wieder in den Ofen schieben und noch 10 Minuten backen.

Währenddessen die Soße vorbereiten. Sesammus in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft verrühren.

Den Joghurt hinzufügen, gut vermischen und eventuell noch etwas Wasser hinzugeben.

Die Petersilie fein hacken und mit Salz unter den Joghurt rühren.

Das fertige Gemüse auf den Teller verteilen und die Soße extra reichen.

Ei – Zitronen Suppe

1 ½ l Hühnerbrühe (ggf. Gemüsebrühe)

40g kleine, reisförmige Suppennudeln

3 Eier

Saft 1 Zitrone

Frisch gemahlener weißer Pfeffer

Feingehacktes Zwiebelgrün zum Bestreuen

Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Die Suppennudeln hineingeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind.

Dann mit Pfeffer würzen und die Hitze herunterschalten.

Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Nach und nach den Zitronensaft hineinrühren.

½ l der heißen Brühe unter ständigem Rühren in die Eimischung geben und dann in den Topf gießen.

Bei sehr schwacher Hitze unter ständigem Rühren leicht andicken lassen.

Vor dem Servieren mit Zwiebelgrün bestreuen.

Joghurtsuppe

1 l Fleisch- Hühner oder Gemüsebrühe

1 Kg Joghurt

1 Zwiebel

2 EL Butter

2 EL Mehl

Pfeffer

Salz

Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel sehr fein schneiden und in der Butter glasig dünsten.

Das Mehl hinzugeben und so lange rühren, bis es braun zu werden beginnt.

Mit einer Tasse Brühe ablöschen.

Pfeffer und Salz hinzufügen.

Die Mehlschwitze langsam in die kochende Brühe gießen, dabei ständig in einer Richtung rühren, so dass sich keine Klümpchen bilden.

Die Brühe bei mäßiger Hitze kochen lassen, bis sie etwas eindickt. Dies dauert ca. 7 Minuten.

Vom Herd nehmen. Den Joghurt umrühren und dann langsam unter kräftigem Rühren in die Brühe gießen.

Erneut auf den Herd stellen und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

Zucchini – Kuchlein (AGGA BI KUSA) (Perfekt als Vorspeise)

Ergibt 25-30 Stück

6 kleine Zucchini, gewaschen, geputzt und grob gehackt

100g Butter, gewürfelt

200 ml Wasser

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

100g Mehl

4 Eier

3 EL Petersilie, fein gehackt

¼ TL Cayennepfeffer

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Öl zum Fritieren

Die Zucchini in einem Topf mit wenig Wasser dämpfen, bis sie weich sind. Von der Kochstelle nehmen und zerdrücken. Beiseite stellen.

Butter, Wasser und Knoblauch in einen schweren Topf geben und aufkochen. Das ganze Mehl dazugeben und mit einem Holzlöffel oder Spatel rühren, bis sich der Teig von den Topfwänden löst. In eine Schüssel geben und nacheinander die Eier unterschlagen, bis der Teig glänzt. Die Zucchini zusammen mit Petersilie, Cayennepfeffer sowie nach Geschmack Salz und Pfeffer unterschlagen.

Das Öl in einem Topf oder der Friteuse erhitzen. Die Teigmischung teelöffelweise hineintropfen lassen und etwa 5 Min. fritieren, bis die Kuchlein goldbraun sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten, bis alle ausgebacken sind.

Warm mit Zitronenspalten und Joghurt-Gurken-Sauce (s.u.) servieren.

Joghurt-Gurken-Sauce

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

250 ml griechischer Joghurt

1 große Salatgurke

1 EL Minze oder Koriander, fein gehackt

In einer Schüssel Knoblauch und etwa 1 TL Salz vermischen. Joghurt, Gurke und Minze (oder Koriander) hineinrühren. Die Sauce nach Geschmack salzen und pfeffern, noch einmal durchrühren und sofort servieren oder kalt stellen.

Die Yoghurtsauce hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.