

## Erinnerungen an die Sommerferien – 26. August 2017



Bulgur mit Datteln und Mandeln  
Kichererbsen-Salat  
Süßkartoffel-Salat  
Asiatische Spareribs  
Thunfischspiesse mit Koriander, Sesam und Limette  
Apfel-Dattel-Strudel

### **Bulgur mit Datteln und Mandeln**

#### **Zutaten**

30 ml Öl  
250 g Bulgur  
100 g geröstete Mandeln  
100 g Datteln  
1 EL Gewürzmischung "Ruf der Oase"  
3 Tomaten  
1 Gurke  
1 kleiner Bund frischer Pfefferminz  
1 Zitrone

#### **Zubereitung**

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, Bulgur dazu geben und leicht anschwitzen. Mandeln sowie in kleine Würfel geschnittene Datteln dazu geben. So viel Wasser dazu giessen, dass der Bulgur bedeckt ist, Gewürzmischung dazu geben und bei niedriger Hitze ziehen lassen. Bulgur immer wieder mit Wasser bedecken, bis er gar ist. Tomaten und Gurke in kleine Würfel und Pfefferminz in feine Streifen schneiden. Alles unter den etwas abgekühlten Bulgur rühren und mit Öl und Zitronensaft verfeinern.

### **Kichererbsen-Salat**

#### **Zutaten**

320 g Kichererbsen  
1 kleine Zwiebel, gespickt mit 2 Lorbeerblättern und 2 Nelken  
1 TL Salz  
1 EL Erdnussöl

2 TL Kreuzkümmel, ganz  
1 TL Korianderpulver  
1 TL Madras-Curry, mild  
2 TL Kurkuma  
1 TL Salz  
1/2 dl Wasser  
1-2 mittelgrosse Karotten  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Joghurt nature  
1/2 Zitrone, Saft  
1 EL Senf

### **Zubereitung**

Am Vorabend: Die Kichererbsen verlesen, gut waschen und über Nacht in der dreifachen Menge kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag zusammen mit der gespickten Zwiebel und Salz im Einweichwasser ca. 90 Minuten weich kochen. Abgiessen und abtropfen lassen. Das Erdnussöl erhitzen, Kreuzkümmel darin dünsten, bis es aromatisch duftet (Achtung: nicht verbrennen). Die Pfanne von der Herdplatte ziehen und die restlichen Gewürze dazu geben. Sofort mit Wasser ablöschen, damit die Gewürze nicht bitter werden. Zu den gut abgetropften Kichererbsen geben und etwas abkühlen lassen.

Die Karotte schälen und raffeln. Zusammen mit der Zwiebel, mit Joghurt, Zitronensaft und Senf zu den Kichererbsen geben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

## **Süsskartoffel-Salat**

### **Zutaten**

6 mittelgrosse Süsskartoffeln  
2 EL Sojaöl  
1 mittelgrosse Zwiebel, fein gehackt  
1 Messerspitze Safran  
1 TL Paprika, edelsüss  
2 TL Korianderpulver  
1 TL Kümmel  
1 Messerspitze frische Ingwerwurzel  
1 TL Streuwürze  
1/2 Zitrone, Saft und Schale  
2 dl Gemüsebouillon

### **Zubereitung**

Die Süsskartoffeln kochen, bis sie knapp gar sind (ca. 25 Minuten, je nach Grösse). Abgiessen und etwas abkühlen lassen. Dann schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die gehackten Zwiebeln in Sojaöl leicht anziehen lassen, alle Gewürze beifügen, gut mischen. Mit Zitronensaft und Gemüsebouillon ablöschen, kurz einkochen und über die Kartoffeln geben. Vorsichtig mischen.

Vor dem Servieren 30 Minuten ziehen lassen, lauwarm servieren.

## **Asiatische Spareribs**

### **Zutaten**

1.5 kg (ca. 16) Schweinerippchen

### **Marinade**

125 ml Hoisinsauce

1 EL geriebener Ingwer

60 ml Sojasauce

2 TL Sesamöl

125 ml Reiswein

1 TL chinesisches Fünfgewürzpulver

2 EL Zucker

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, die Rippchen in einzelne Stücke teilen.

Die Zutaten zur Marinade in einer grossen Schüssel verrühren. Die Rippchen dazugeben und gut mit der Sauce bedecken. Die Rippchen auf einem Abtropfgitter auf ein Backblech legen, 20 Minuten im Ofen backen. Mit der restlichen Marinade bestreichen und weitere 20 backen, bis sie gut gebräunt und knusprig sind.

## **Thunfischspiesse mit Koriander, Sesam und Limette**

### **Zutaten**

80 ml Limettensaft

80 ml Sesamöl

80 ml Mirin

2 EL fein geschnittener Ingwer

1 EL feiner Zucker

Meersalz

500 g Thunfisch (Sashimi-Qualität), in 3 cm grosse Würfel geschnitten

15 g Koriander

### **Zubereitung**

Limettensaft, Sesamöl, Mirin, Ingwer, Zucker und Salz verrühren. Den Thunfisch mit der Hälfte der Marinade vermischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Die Fischstücke auf Spiesse stecken und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill von jeder Seite 30-60 Sekunden sehr heiss braten bzw. grillen (nach Belieben auch etwas länger).

Koriander mit der restlichen Marinade mischen und zu den Spiessen servieren.

## **Apfel-Dattel-Strudel**

### **Zutaten**

6 säuerliche Apfel, geschält, in Scheiben geschnitten

10 frische Datteln, entkernt, klein gehackt

160 g feiner Zucker

1 TL Vanilleschote (Samen)

1/2 TL Zimt

150 g gemahlene Mandeln

8 Platten fertig gekaufter Strudelteig

100 g Butter, geschmolzen

40 g gehackte Mandeln

### **Zubereitung**

Äpfel und Datteln mit Zucker, Vanille, Zimt und Mandeln mischen. Die Strudelteigplatten aufeinanderlegen, dabei jede Platte mit flüssiger Butter bestreichen. Die Apfelmischung in der Mitte der Teigfläche längs verteilen, die Kanten umschlagen und den Teig aufrollen. Mit der restlichen Butter bestreichen und mit gehackten Mandeln bestreuen.

Den Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im 180 Grad heissen Ofen 20-25 Minuten goldbraun und knusprig backen.