

1001 Rice and Spice, Rezepte vom 10.12.2006



Dukkah mit Olivenöl
und Brot
Spinat in Joghurtsauce
Babaganoush
Bruats mit zweierlei
Füllungen
Linsensuppe
Chermoula-Fisch
Pastilla
Persischer Möhrenreis
Umm Ali
Dattlrollchen
Gazellenhörnchen
Minztee
Mandelmilch

Dukkah

Rezept ergibt ca. 2 Liter Volumen (viel!)

Zutaten

75 g Korianderkörner
75 g Kreuzkümmelsamen
150 g Haselnüsse
200 g Sesamsamen
1/2 TL getrockneter, zerriebener Thymian
1/2 TL getrocknete, zerriebene Minze
1 TL Salz
wenig gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Korianderkörner und Kreuzkümmelsamen rösten (ohne Fett), bis sie duften. Haselnüsse und Sesamsamen ebenso separat rösten. Abgekühltes Röstgut mit Thymian und Minze im Blitzhacker hacken. Salz und Pfeffer unterrühren.

Servieren

Zum Apéro frisches Fladenbrot zuerst in etwas Olivenöl und dann in Dukkah stippen. Dukkah schmeckt auch über Salate oder mariniertes Gemüse gestreut.

Spinat in Joghurtsauce

Zutaten

300 g Tiefkühl-Spinat
4 EL Rosinen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln
200 g griechisches Joghurt
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL zerriebene, getrocknete Minze
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spinat auftauen, Rosinen in heissem Wasser einlegen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in heissem Öl andünsten, abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln rüsten und in Ringe schneiden und mit Kreuzkümmel und Minze mischen. Spinat ausdrücken, Rosinen abtropfen, beides dazumischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Babaganoush

Zutaten

2 Auberginen (ca. 600 g)
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone (Saft)
3 EL Tahin (Sesammus)
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
Salz, Pfeffer
Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung

Backofen auf 250 Grad vorheizen. Auberginen waschen, mit Gabel mehrfach einstechen und 30 Minuten bei 220 Grad (Umluft, Mitte) weich garen. Auberginen abkühlen lassen, häuten und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Beides mit Zitronensaft pürieren. Tahin und Kreuzkümmel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie dekorieren.

Bruats mit zweierlei Füllung

Für 18 Stück

Zutaten

400 g Yufka-Teig (3 runde Blätter)

150 g Butter

Für die Fischfüllung:

1 Ei

50 g entsteinte grüne Oliven

2 Tomaten

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 135 g)

2 EL gehacktes Koriandergrün

1/2 TL Kreuzkümmelpulver

1/2 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz, Pfeffer

Für die Käsefüllung:

1 Ei

200 g Feta

2 EL gehackte Petersilie

1 EL gehackte Minze

2 Frühlingszwiebeln

1/2 TL Chilipulver

Zubereitung

Für die Fischfüllung das Ei hartkochen, abschrecken, schälen und hacken. Tomaten waschen und ohne Kerne und Stielansatz würfeln. Thunfisch abgiessen und zerpflücken. Alles mit Koriandergrün und Gewürzen mischen, salzen und pfeffern.

Für die Käsefüllung den Käse zerdrücken, mit Ei und Kräutern verquirlen. Zwiebeln gewaschen in feine Ringe schneiden und untermischen. Mit Chili würzen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen. Teig in je 6 ca. 10 cm breite Streifen schneiden. Streifen mit zerlassener Butter pinseln. Auf jeden Teigstreifen unten 1 EL Füllung geben und aufrollen: Den unteren schmalen Teigrand zum Dreieck falten, so dass er bündig am rechten Längsrand des Streifens liegt. Dieses Dreieck nach oben auf den Streifen falten, das neue Dreieck diagonal weiterfalten. Päckchen rundum mit Butter bepinseln; überstehenden Teig bündig über das Dreieck klappen. Teigtaschen auf dem Blech bei 180 Grad (Umluft, Mitte) für 20 - 25 Minuten braun backen. Einmal wenden.

Linsensuppe

Zutaten

1 Zwiebel
1 Karotte
2 Stangen Stangensellerie
2 Tomaten
2 EL Butterschmalz
1 1/4 l Gemüsebouillon
200 g rote Linsen
1 TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
6 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Saft von 1/2 Zitrone
100 g Joghurt

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Karotte schälen, Stangensellerie rüsten, beides in dünne Scheiben schneiden. Tomaten fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Das Schmalz in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebel, Karotte und Stangensellerie kurz andünsten und mit Bouillon ablöschen. Linsen und Tomaten zugeben, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln lassen.

Inzwischen Knoblauch schälen, grob hacken und mit dem Olivenöl und Zitronensaft im Mörser zu einem Brei zerdrücken. In den Joghurt rühren. Die Suppe pürieren, auf Teller verteilen und jeweils 1 Klecks Joghurt daraufgeben.

Chermoula-Fisch

Zutaten

4 Makrelen (je ca. 300 g)
1 Zitrone (unbehandelt)
1/2 TL Chilipulver
500 g Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für 1 Portion Chermoula (normalerweise gehört eine Zwiebel mit dazu, für dieses Fischrezept wird sie weggelassen):

1/4 TL Safranfäden (oder 2-3 Messerspitzen Safranpulver)
2 Knoblauchzehen
5 EL gehackte Petersilie
3 EL gehackter Koriandergrün
1 TL Paprika, edelsüß
1 TL Kreuzkümmelpulver
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Safran in 4 EL heissem Wasser auflösen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Safranwasser, Gewürzen (Petersilie, Koriander, Paprika, Kreuzkümmel) und Olivenöl gut zusammenmischen.

Die Fische unter fließendem kaltem Wasser säubern, trockentupfen. Beidseitig kreuzförmig einschneiden. Die Zitrone heiss waschen, Schale abreiben, Saft auspressen, mit Chili und Chermoula mischen. In die Einschnitte und die Bauchhöhle der Fische verteilen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Tomaten in Scheiben schneiden und in eine ofenfeste Form legen. Salzen und pfeffern. Zwiebeln rüsten, in Ringe schneiden und darüber streuen. Die Fische salzen, in die Form legen und mit Öl beträufeln. Im Backofen (Mitte, Umluft 175 Grad) in 20-25 Min. braten.

Pastilla

Für eine Springform von 24 cm Durchmesser

Zutaten

3 Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (2 cm)
8 EL Ghee (Butterschmalz)
1 Poulet (ca. 1kg in Stücken)
1/2 TL Safranfäden
1/2 TL Kurkumapulver
Salz, Pfeffer
6 EL gehackte Petersilie
2 EL gehacktes Koriandergrün
2 EL Zimtpulver
3 Eier
1/2 Zitrone (Saft)
10 EL Puderzucker
150 g gemahlene geschälte Mandeln
400 g Yufka-Teig

Zubereitung

Zwiebeln und Ingwer schälen und hacken. Zwiebeln in 2 EL Butterschmalz in einem grossen Topf andünsten, mit 1/2 l Wasser ablöschen. Fleisch kalt abspülen und mit Ingwer, Gewürzen und Kräutern in den Topf geben. Zugedeckt bei ganz schwacher Hitze 45 Min. garen. Fleisch herausnehmen. 1/2 EL Zimt in die Brühe rühren und auf 1/4 l einkochen lassen. Hitze reduzieren. Eier mit Zitronensaft verquirlen, in die Brühe giessen, cremig köcheln (nicht kochen) lassen. Inzwischen Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, Haut entfernen und Fleisch kleinschneiden. Brühe vom Herd nehmen, Fleisch zugeben und abkühlen lassen. 10 EL Puderzucker, Mandeln und 1 EL Zimt mischen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Restliches Schmalz schmelzen. Form fetten. Teig in 6 über die Form lappende Stücke schneiden und mit Schmalz bepinseln. 2 Blätter in die Form legen, Fleischmasse darauf geben, Blätter nach innen darüber schlagen. 2 Blätter darüber legen, mit Mandelmischung bestreuen und nach innen schlagen. Die übrigen Blätter darüber legen und unter die Pastete falten. Die Pastete mit restlichem Schmalz bepinseln und im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 25-30 Min. goldbraun backen (evt. mit Backpapier abdecken). Etwas abkühlen lassen und mit restlichem Puderzucker und Zimt bestäuben.

Die Pastilla gibt viel zu tun! Aber man kann sie gut ungebacken einfrieren und sie hält sich gebacken auch gut im Kühlschrank. 4 Tage nach dem Rice&Spice Event haben wir sie im Ofen aufgewärmt und mit dem Rest der Knoblauchsauce der Linsensuppe gegessen. So war sie fast noch besser als ganz frisch.

Persischer Karottenreis

Zutaten

500 g Karotten

je 75 g Rosinen und getrocknete Berberitzen (ersatzweise Sauerkirschen)

1 Zwiebel

350 g Basmatireis

Salz

5 EL Butterschmalz

100 g Mandelstifte

Pfeffer

1/4 TL Safranfäden

Zubereitung

Die Karotten waschen, schälen und in dünne, 4 cm lange Stifte schneiden. Rosinen und Berberitzen mit heissem Wasser übergießen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Reis in einem Sieb kalt abbrausen, anschliessend in ausreichend Salzwasser 6-8 Min. sprudelnd kochen lassen. In ein Sieb abgiessen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel in einer Pfanne in 1 EL Butterschmalz glasig dünsten. Karotten und Mandeln zugeben und unter Rühren 5 Min. dünsten, kräftig salzen und pfeffern. Rosinen und Berberitzen abgiessen, mit den Karotten mischen. Safran in 80 ml heisses Wasser einrühren. Übriges Schmalz in einem Topf erhitzen, Safranwasser zugeben. Die Hälfte Reis darauf verteilen, Karotten darüber geben und mit übrigem Reis abdecken. Ein Küchentuch um den Topfdeckel schlagen, Deckel dicht auf den Topf legen. Reis zugedeckt bei ganz schwacher Hitze 45-50 Min. garen. Den fertigen Reis vor dem Servieren mischen.

Umm Ali

Für 4-6 Personen

Zutaten

6 EL Butter

400 g Yufka-Teig

100 g getrocknete Aprikosen

je 50 g Haselnuss- und Pistazienkerne

50 g Kokosflocken

1/2 EL Zimtpulver

80 g Zucker

800 ml Milch

100 g Crème fraîche

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 5 EL Butter zerlassen und die Teigblätter damit einpinseln. Die Blätter nacheinander auf ein Blech legen und im Backofen in 6-8 Min. kross und braun backen. Ofen eingeschaltet lassen. Die Aprikosen klein würfeln, Haselnüsse und Pistazien grob hacken und mit Kokosflocken und Zimt mischen. Den Zucker in der Milch auflösen. Die Teigblätter in Stücke brechen, die Hälfte davon in eine ofenfeste Form geben. Mit der Nussmischung bestreuen und restlichen Teig darauf geben. Die Milch in die Form giessen und Crème fraîche darauf verteilen. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im Backofen (Mitte, Umluft 180 Grad) in 20 Min. goldbraun backen.

Gazellenhörnchen

Für 30 Stück

Zutaten

500 g Mehl

Salz

250 g Butter

8 EL Orangenblütenwasser

250 g gemahlene geschälte Mandeln

200 g Puderzucker

1/2 TL Zimtpulver

1 Ei

Schale von 1 Orange

Puderzucker und Mehl für die Arbeitsfläche

Zubereitung

Mehl und Salz mischen. Butter zerlassen, abgekühlt mit 4 EL Orangenblütenwasser zum Mehl geben. Zu einem elastischen Teig kneten, eventuell etwas Wasser zugeben. In Folie mind. 30 Min. kühl stellen.

Inzwischen Mandeln, Puderzucker und Zimt mischen. Das Ei trennen, Eiweiss mit übrigem Orangenwasser, Orangenschale und Mandeln verkneten. Den Teig dünn auf Mehl ausrollen und in 30 ca. 10 cm lange und 6 cm breite Streifen schneiden. Mandelmasse auf etwas Puderzucker zu 30 ca. 8 cm langen Rollen formen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Mandelrollen längs auf die Teigstücke legen, Teig darüber klappen und zusammendrücken. Die Enden zu Spitzen formen, Rollen zu Hörnchen biegen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und auf die Hörnchen pinseln. Auf das Blech setzen und im Backofen (Mitte, Umluft 175 Grad) in ca. 20 Min. braun backen.

Dattlröllchen

Für 24 Stück

Zutaten

250 g getrocknete Datteln
je 200 g Mandeln und Walnusskerne
100 g ungesalzene Pistazienkerne
7 EL Honig
Saft von 1 Zitrone
4 EL Rosenwasser
1/4 TL Kardamompulver
1 TL Zimtpulver
2 Bögen runder Yufka-Teig (ca. 280 g)
100 g Butter
Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Die Datteln entsteinen und mit den Nüssen und Pistazien im Blitzhacker zerkleinern. Mit Honig, Zitronensaft, Rosenwasser und Gewürzen vermengen.

Die Teigbögen vierteln, jedes Viertel nochmals dritteln. Butter zerlassen und den Teig damit bestreichen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen. Die Dattelmasse in 24 Röllchen formen. Jeweils 1 Röllchen auf das breite Ende von 1 Teigdreieck legen, Teig darüber rollen, die Seiten darüber einschlagen und zur Spitze hin fertig aufrollen.

Die Röllchen mit Butter bestreichen, auf das Blech legen und im Backofen (Mitte, Umluft 175 Grad) in 20-25 Min. goldbraun backen, dabei einmal wenden. Abkühlen lassen und mit Puderzucker überstäuben.

Minztee

Für 4-6 kleine Gläser

Zutaten

1 1/2 TL chinesischer grüner Tee (am besten: Gunpowder)

8 EL Zucker

12 Zweige Minze

Zubereitung

Den grünen Tee in eine Kanne geben. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Den Tee mit 1/4 l Wasser übergießen. Das Wasser sofort wieder abschütten (so wird der Teestaub entfernt). Den Tee mit übrigem Wasser aufbrühen, Zucker einrühren und 1-2 Min. quellen lassen. Inzwischen die Minze waschen, zum Tee geben und weitere 2 Min. ziehen lassen. In die Gläser giessen und heiss servieren.

Mandelmilch

Für 4-6 Personen

Zutaten

400 g gemahlene geschälte Mandeln

200 g Zucker

1 l Milch

1 Msp. Zimtpulver

1 EL Orangenblütenwasser

Zubereitung

Mandeln mit 100 g Zucker mischen und mit 1 l heissem Wasser übergießen. Verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Mandeln durch ein Sieb abgiessen (anderweitig verwenden, z.B. für Gebäck), dabei das Wasser auffangen. Mandelwasser mit der Milch, 100 g Zucker, Zimt und Orangenblütenwasser gut mischen. Gut gekühlt, eventuell mit Eiswürfeln servieren.

Wir haben die Mandeln weiterverwendet, es ist aber schwierig die Rezepte so anzupassen, dass der Feuchtigkeitsgehalt wieder stimmt. Alternativ könnte man versuchen anstatt der 400 g Mandeln ca. 100 g Mandelpüree (Reformhaus) zu verwenden. Die Kühlzeit über Nacht und das Abgiessen kann man sich dann sparen.

WENN NICHTS ANDERES ANGEZEIGT IST, SIND DIE REZEPTE FÜR 4 PERSONEN BERECHNET. SIE STAMMEN ALLE AUS DER REIHE 'GUT KÜCHENRATGEBER' ORIENTALISCH KOCHEN: REZEPTE AUS 1001 NACHT VON TANJA DUSY, 2004.