

Orientalische Rezepte vom 21.01.2007



Blumenkohlpüree mit Knoblauch
Thymian-Gurken
Poulet-Gemüse-Couscous
Gemüse-Couscous mit Zwiebelconfit
Lamm-Tajine mit Pflaumen und Sesam
Orangensalat mit Feigen und Zimt

Blumenkohlpüree mit Knoblauch

4-6 PORTIONEN

Zutaten

1 kleiner Blumenkohl ca. 450g
Salz
2 EL Milch
3 Knoblauchzehen
3-4 Zweige glatte Petersilie
1-2 Zweige frischer Koriander
1 EL Olivenöl
1/4 TL Kreuzkümmelpulver
1/2 TL Harissa
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1 Blumenkohl in Röschen teilen. In leichtem Salzwasser mit der Milch und dem Knoblauch ca. 15 Minuten gut weich kochen. Abtropfen lassen.

2 Blumenkohl und Knoblauch mit einer Gabel fein zerdrücken. 2 EL Petersilie und 1 EL Koriander hacken. Mit dem Olivenöl darunter mischen. Mit Kreuzkümmel, Harissa, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Auf Mezzeplatte mit weiteren Gerichten und Fladenbrot servieren. In Marokko wird das Zahluk genannte Gemüsepüree mit Auberginen zubereitet, es kann aber wie hier auch mit anderem Gemüse hergestellt werden.

Thymian-Gurken

FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

2 Gurken

Salz

4–6 Zweige Thymian

2 TL Puderzucker

1 TL Weissweinessig

1 TL Orangenblütenwasser aus dem Delikatessgeschäft

Mandelscheiben zum Bestreuen

Zubereitung

Gurken ungeschält längs halbieren und entkernen. An der Röstiraffel reiben. Mit wenig Salz würzen. 20 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb geben und gut auspressen. Thymianblättchen abzupfen. Mit Puderzucker, Essig und Orangenblütenwasser sowie den Gurken vermischen. Zum Servieren mit Mandelscheiben bestreuen.

TIPP: Dazu passt Fladenbrot.

Poulet-Gemüse-Couscous

FÜR 4 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT

Zutaten

1 Würfel Hühnerbouillon
1/2 Döschen Safranfäden 175 mg
1/2 Zitrone bio
2-3 Zucchini ca. 350 g
6 schwarze Oliven ohne Stein
1 Zwiebel
4-6 Poulet-Oberschenkel ca. 750 g
2 EL Olivenöl
260 g Couscous mittelgross, "fertig in 5 Minuten"

Gewürzmischung

1/2 TL Zimtpulver
1 TL Korianderpulver
1/2 TL Kreuzkümmelpulver
1/2 TL Pfeffer aus der Mühle
1 TL Salz
1 EL Mehl

Zubereitung

Für die Gewürzmischung alle Zutaten gut mischen. Bouillonwürfel in 4 dl Wasser aufkochen, Safran beifügen und etwas ziehen lassen. Zitrone mit der Schale in 1/2 cm grosse Würfel, Zucchini in 1 cm grosse Würfel schneiden. Oliven vierteln, Zwiebel hacken.

Pouletteile mit der Gewürzmischung bestreuen. In einem Schmortopf im mässig heissen Öl bei mittlerer Hitze auf allen Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Zwiebel, Zitrone, Oliven und Zucchini in die Pfanne geben und kurz andünsten. Mit der Bouillon ablöschen. Pouletteile beigegeben und zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Flüssigkeit abgiessen, evtl. mit Wasser auf 5 dl ergänzen, aufkochen. Über das Couscous-Griess giessen, zugedeckt mindestens 5 Minuten quellen lassen. Couscous mit Geflügel und Gemüse anrichten.

Gemüse-Couscous mit Zwiebelconfit

FÜR 4-6 PERSONEN

Zutaten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stange Zimt ca. 8 cm
1 Msp. Ingwerpulver
1 Msp. Chilipulver
1 Briefchen Safranpulver
2 l Gemüsebouillon
1 kg Gemüse z. B. Zucchini, Karotten, Kürbis, Süsskartoffeln, Kohlrabi
2 Tomaten
5 Zweige Koriander
4 Zweige Petersilie
80 g Weinbeeren
2 EL Olivenöl
500 g Couscous
2 EL Butter
250 g Kichererbsen aus der Dose
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch hacken. Alles mit Gewürzen und Bouillon aufkochen. 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Inzwischen das Gemüse mundgerecht schneiden. In der Bouillon 15 Minuten garen. Tomaten vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Kräuter hacken. Beides mit Weinbeeren mischen.

5 dl Bouillon abmessen. Mit dem Öl in eine andere Pfanne geben. Couscous dazurühren. 5–7 Minuten quellen lassen. Auf den Herd stellen. 1–2 Minuten köcheln. Butter dazugeben. Couscous mit einer Gabel auflockern. Kichererbsen abtropfen lassen. Mit der Tomaten-Kräuter-Mischung zum Gemüse geben. Aufkochen. Salzen, pfeffern. Mit Couscous und nach Belieben mit Zwiebelconfit servieren.

Zwiebelconfit

250 g gehackte Zwiebeln mit 1 EL Orangenblütenwasser, 1 EL Butter, 1 EL Zucker, 1 cm Zimtstange, 1 Nelke und 0,6 dl Gemüsebouillon 40 Minuten köcheln lassen. In den letzten 10 Minuten 50 g Weinbeeren mitkochen. 50 g geschälte, gehackte Mandeln in Erdnussöl frittieren. Noch heiss unter die Zwiebeln heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lamm-Tajine mit Pflaumen und Sesam

FÜR 4 PERSONEN ALS HAUPTGERICHT

Zutaten

200 g Backpflaumen ohne Stein
50 g ganze Mandeln geschält
5 dl Gemüsebouillon heiss
2 EL Sesamsamen
600 g Lammschulter oder -huft
3-4 Zweige frischer Koriander
150 g Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Traubenkern- oder Erdnussöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Harissa
6 Nelken
1 Zimtstange
1/2 Döschen Safranfäden 175 mg

Zubereitung

Pflaumen in der Bouillon ca. 30 Minuten ziehen lassen. Abgiessen und beides beiseite stellen. Mandeln längs halbieren. Mandeln und Sesamsamen nacheinander in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Lammfleisch in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. 2 EL Koriander und Schalotten hacken, Knoblauch pressen.

Fleisch im Öl scharf anbraten. Hitze reduzieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten, Knoblauch, Harissa, Nelken und Zimt begeben und kurz mitbraten. Koriander und Safran dazugeben. Mit der beiseite gestellten Bouillon ablöschen. Je nach Grösse der Pfanne evtl. noch etwas Wasser beifügen, das Fleisch sollte knapp bedeckt sein. Aufkochen und bei kleinster Hitze halb zugedeckt 30-40 Minuten sanft köcheln lassen. Es sollte nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden sein.

Pflaumen dazugeben, heiss werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und mit gerösteten Mandeln und Sesam bestreuen.

Mit Reis oder Fladenbrot servieren.

Für die typischen Schmorgerichte wird in Marokko meist Lammfleisch verwendet. Diese Tajine lässt sich jedoch auch mit Rindfleisch zubereiten.

Orangensalat mit Feigen und Zimt

4 PORTIONEN ALS DESSERT

Zutaten

4 Orangen
3 getrocknete Feigen
1 EL Zucker
1 Zimtstange
1 TL Orangenblütenwasser 5 ml für 1/4 l Flüssigkeit
1 TL Puderzucker
1/2 TL Zimtpulver
einige Pfefferminzblättchen

Zubereitung

3 Orangen mit einem scharfen Messer schälen, so dass auch die weisse Innenhaut entfernt wird. Orangen quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf einer Platte auslegen. Restliche Orange auspressen und mit dem Saft des noch an den abgeschälten Orangenschalen haftenden Fruchtfleisches in ein Pfännchen geben. Feigen in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Mit Zucker, Zimtstange und Orangenblütenwasser im Orangensaft aufkochen. Zugedeckt auskühlen lassen. Über die Orangenscheiben geben, etwas ziehen lassen und ab und zu mit dem Saft begiessen.

Zucker und Zimt mischen, den angerichteten Salat damit bestäuben und mit etwas Pfefferminze garnieren.

Orangenblütenwasser wird in der nordafrikanischen Küche häufig verwendet. Es ist auch Sitte, sich die Hände vor und nach dem Essen mit Wasser zu waschen, das mit einigen Tropfen Orangenblüten- oder Rosenwasser parfümiert wurde.