

Friselle



Für 4 Personen als Vorspeise

2-3 Tomaten

1 rote Zwiebel

3 EL Olivenöl Extra vergine

Salz und frischer Basilikum nach Belieben

Friselle ist ein typisches süditalienisches Brot, das zur Vesperzeit oder als Vorspeise gegessen wird. Das Brot lässt sich gut lagern, da es im Trockenzustand gehalten wird. Die Zutaten werden vorbereitet und kurz vor dem Verzehr, wird das Brot kurz unter's kalte Wasser gehalten. Das trockene Brot wird dadurch weich, es soll aber noch knackig sein. Auf die Friselle kommt dann die gewählte Mischung als Belag.

Varianten



Fladenbrot



Für 8 Stück

500 gr Mehl

2 TL Salz

4 EL Olivenöl

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz mischen. Das Olivenöl zugeben und mit dem Salz vermengen.

Mit ca. 300 ml zu einem festen Teig verarbeiten und kräftig durchkneten. Teig zudecken und 30-45 Min. ruhen lassen.

Den Teig in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Aus jeder Kugel einen dünnen Fladen ausrollen.

Riesengarnelen Salat mit Blutorangen und Charmola-Dressing



Dieser erfrischende Sommersalat wurde von den nordafrikanischen Osmanen inspiriert. Statt Blutorangen können auch Blondorangen verwendet werden.

Für 4 Personen

12 grosse, frische Riesengarnelen, geschält, ohne Köpfe
2 grosse Blutorangen, geschält, filetiert
Pistazien nach Wahl, gehackt

Charmola-Dressing

2 grosse Schalotten, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
4 EL Olivenöl Extra vergine
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
2 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
8 getrocknete Tomaten, 30 Min. in warmem Wasser eingeweicht
Salz, Pfeffer aus der Mühle
½ Bund Koreandergrün, grob gehackt
(oder glatte Petersilie)

Die Garnelen in kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren, dann abgiessen und abkühlen lassen. Die Garnelen und die Blutorangenfilets in eine Schüssel geben

Schalotten, Knoblauch, Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Ingwer und Tomaten im Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten. Die Paste mit den Garnelen und Blutorangen vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koreandergrün bestreut servieren, dazu Fladenbrot reichen.

Fischtajine



Für 4 Personen

4 EL gehackte glatte Petersilie
2 EL gehacktes Koreandergrün oder Petersilie
1/8 Olivenöl Extra vergine
2 TL süsses Paprika
1 Päckchen Safran
1 TL gemahlener Ingwer
1 Zitrone
4 grätenfreie Fischfilet à ca. 150 gr
4 Tomaten, (enthäutet) und entkernt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und frisch gemahl. schwarzer Pfeffer
2 Karotten, geschält und schräg in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 EL Fruchtfleisch von (eingelegten) Zitronen
12 grüne oder schwarze Oliven, entsteint

In einer grossen Schüssel die Petersilie, das Koreandergrün, das Olivenöl, Paprikapulver, Safran, Ingwer und Saft einer halben Zitrone sorgfältig verrühren.

Die Fischfilet in einer Marinade wenden und 1-2 Stunden kalt stellen, dabei ein- bis zweimal umdrehen. Die andere Zitronenhälfte in hauchdünne Scheiben schneiden.

Inzwischen die Tomaten grob hacken und mit dem Knoblauch und dem Kreuzkümmel in einem grossen Topf bei Mittelhitze 8-10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Sauce etwas eindickt. Salzen und pfeffern.

Einen Bräter oder eine Kasserolle mit den Karotten auslegen. Dann die Karotten mit den Zwiebeln belegen. Die Tomatensauce darüber verteilen. Zugedeckt bei Mittelhitze 10-20 Min. köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Vom Herd nehmen.

Die Fischfilet auf das Gemüse legen, mit dem Fruchtfleisch der (eingelegten) Zitronen bestreuen und mit den Zitronenscheiben belegen. Mit der Marinade übergiessen, mit den Oliven umlegen. Zugedeckt bei Mittelhitze 10-12 Min. schmoren, bis sich der Fisch leicht zerpfücken lässt, aber noch nicht auseinander fällt. Ein wenig von der Sauce über den Fisch löffeln.

Lamm mit Kürbis und Aprikosen



Die Kombination der getrockneten Früchten mit dem Fleisch schmilzt geradezu auf der Zunge. Am besten schmeckt es mit gerösteten Mandelsplitter bestreuten Couscous.

Für 4 Personen

Pflanzenöl zum Anbraten

2 grosse Zwiebel, geschält und fein

Salz nach Geschmack

4 EL Zucker

250 gr Speisekürbis

*500gr entbeinte Lammschulter,
in kleine Stücke geschnitten*

50gr Rosinen

1 L Wasser

100 gr getrocknete Pflaumen, in Wasser aufgeweicht

100 gr getrocknete Aprikosen, in Wasser aufgeweicht

Variante

- Rosinen und Zucker weglassen (ist durch die Früchte schon genug süß)
- statt Wasser, Bouillon nehmen (gibt einen herberen Geschmack)
- Fleisch vorher kurz anbraten (Fleisch wird zarter)

Pflanzenöl in einer grossen Kasserolle erhitzen und mit Salz betreute Zwiebel darin goldbraun dünsten. Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Kürbis zugeben und bei mittlerer Temperatur gut umrühren, bis die Mischung gebunden hat.

Lamm zugeben und 5 Min. garen, danach Rosinen und Wasser hinzufügen. Hitze reduzieren und 45 Min. sanft köcheln lassen. Wenn das Fleisch gar ist, Pflaumen und Aprikosen zugeben und weitere 2 Min. garen.

Orientalischer Fruchtsalat



Für 4 Personen

1 -2 Orangen

3-4 Kiwi

½ Granatapfel

Trockenfrüchte nach belieben, zB Pflaumen, Aprikosen, Feigen

2 EL Bulgur

4 EL Sirup, zB Rosen, Granatapfel, Orangen

Nach Belieben: Baumnüsse oder sonstige Nüsse



Vorzugsweise am Tag davor machen

Sesamringe



Für 12 Ringe

½ Päckchen Trockenhefe

1 TL Zucker

1 EL Butter

250 gr Mehl

½ TL Salz / 1 Ei

2-3 EL Sesamsaat

Trockenhefe und Zucker mit 1 EL lauwarmem Wasser mischen. Die Mischung stehen lassen, bis sie blasen wirft.

Die Butter schmelzen. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz mischen. In die Mitte eine Mulde hineindrücken, die Hefemischung hineingießen. Zusammen mit der Butter verrühren. Nach und nach löffelweise etwas lauwarmes Wasser zugeben und alles in ca. 10 Min. zu einem elastischen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. ruhen lassen.

Das Backblech vorbereiten (Backpapier oder einfetten). Den Teig noch einmal durchkneten und in 12 Portionen teilen. Jedes Stück zu einer Rolle formen, die Enden übereinander legen und fest verbinden.

An einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen. Den Ofen auf 180 Grad (160 Umluft) vorheizen. Das Ei verquirlen und die Ringe damit bestreichen. Den Sesam drüberstreuen. Die Ringe 20-25 Min. backen, bis sie goldgelb sind.

Butterzopf



Für einen Zopf von ca. 1,3 Kg

800 gr Weissmehl

1.5 Päckli Trockenhefe

2,5 TL Salz

80 gr. Butter (steht im Verhältnis 1:10 zum Mehl)

4,8 dl lauwarme Milch (0,6 dl pro 100 gr. Mehl)

Mehl, Trockenhefe und Salz vermengen. Butter in warmer Milch zerlassen.

Butter/Milch Gemisch langsam zum Mehl dazugeben und einen elastischen Teig kneten.

Den Teig über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen, aus dem Teig einen Zopf flechten. Ca. 45- 50 Min. backen

Roggenbrot mit Sonnenblumen/Kürbiskernen



800 gr Gemisch von Urdinkel- und Roggenmehl

1.5 Päckli Trockenhefe

2,5 TL Salz

Körner nach Wahl

4,8 dl Mischung von lauwarmer Milch und Wasser (0,6 dl pro 100 gr. Mehl)

Mehl, Trockenhefe, Salz und Körner vermengen.

Milch/Wasser Gemisch langsam zum Mehl dazugeben und einen festen Teig kneten.

Den Teig über Nacht zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen, den Teig zu einer flachen Kugel formen . Oben kreuzweise einschneiden Ca. 45- 50 Min. backen.

Kürbischutney



Für ca. 8 kleine Gläser

1 kg Speisekürbis

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Rapsöl

Tabasco nach Belieben

1 TL Salz

1 EL braune Senfkörner

1 TL Kurkuma

2 EL frisch geriebener Ingwer

90 gr Zucker

50 ml Weissweinessig 50 ml Wasser

1 Prise gemahlene Nelken

Den Kürbis schälen, entkernen und würfeln (ca. 2cm). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Kürbis, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf im Öl anschwitzen. Tabasco und Salz unterrühren.

Senfkörner, Kurkuma, Ingwer, Zucker, Essig, Wasser und Nelken hinzufügen und das Chutney zugedeckt ca. 45 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Das Chutney grob mit dem Pürierstab mixen. In Gläser verteilen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Anschliessend im Kühlschrank aufbewahren.

Syrische Juwelen



Für ca. 20 Stück

80 gr leicht geröstete Sesamsamen

1 dl dicker Sirup, zB Granatapfel, Rosen

100 gr Pistazien, gehobelt oder gehackt

175 gr Mehl

85 gr Butter

35 ml Wasser

50 gr feiner Zucker

1/4 TL Trockenhefe

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen

Die Sesamsamen mit dem Zuckersirup in einer Schüssel gut verrühren und anschl. in einer dicken Schicht auf einem grossen Teller verstreichen. Die Pistazien auf einem zweiten Teller verteilen.

Mehl und Butter verrühren. In einer separaten Schüssel Wasser, Zucker und Hefe verrühren. Die Butter-Mehl Mischung dazugeben und die Masse mit den Händen zu einem feuchten, noch etwas formlosen Teig verkneten. Den Teig 10 min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Den Teig in 4 Portionen teilen, jede Portion mit den Händen zu einer Wurst von ca. 2 cm Durchmesser rollen, diese mit einem Messer in Scheiben aufschneiden und die Scheiben leicht flack drücken. Jede Scheiben mit der Oberseite zuerst in den Sesam-Sirup und dann in die Pistazien drücken. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Im Ofen 7-8 Min. backen.