

Orientalische Festtags-Mezze-Platte

Zutaten

Vorgehen

Fladenbrot

1 EL Olivenöl

250 g Mehl 10 g Hefe ½ TL Salz ½ EL Koriander ½ TL Korianderpulver ½ TL Kreuzkümmel 1.5 dl Wasser Mehl und alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Wasser und Öl dazugiessen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig zu 6 gleich grossen Kugeln formen, auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen. Wenig Öl in einer beschichteten Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, bei mittlerer Hitze Fladen portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Falafel

150 g getrocknete Kichererbsen 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 Bund Petersilie 3 EL Koriander ½ TL Salz ¼ TL Kreuzkümmel ¼ TL Paprika ½ TL Backpulver

Öl zum Frittieren

Die Kichererbsen ca. 12 Std. einweichen. Dann abtropfen, im Cutter fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Petersilie und den Koriander grob zerkleinern, in die Schüssel geben.

Salz, Kreuzkümmel und Paprika beigeben, mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. stehen lassen.

Das Backpulver beimengen und mischen. Die Masse nun mit nassen Händen zu Baumnussgrossen Kugeln formen. Auf einem Backpapier belegten Bleck etwa 1 Std. trocknen lassen.

Das Öl auf 180 Grad erhitzen. Kugeln portionsweise 3 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Haushaltpapier abtropfen.

Halloumi

4 EL Olivenöl Salz Pfeffer 600 g Halloumi Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, den Käse darin von beiden Seiten je ca. 1 Min. goldbraun anbraten.

Baba Ghanoush

1 grosse Aubergine 1/2 Knoblauchzehe 1 - 2 EL Tahini Salz Pfeffer 3 EL Zitronensaft 2 EL Olivenöl 1-2 EL Naturjoghurt Die Aubergine mit der Gabel einstecken und für 30 bis 40 Minuten in den 250 Grad heissen Ofen legen, bis sich die Schale leicht einstechen lässt. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Im Anschluss aufschneiden, das Innere herauskratzen und in eine Schüssel geben. Knoblauch und Zitronensaft hineinpressen, Joghurt, Olivenöl und Sesampaste dazugeben – mit dem Stabmixer

pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Taboulé

150 g feiner Bulgur Salz,
Pfeffer,
1 Bund
Frühlingszwiebeln,
2 Fleischtomaten,
½ Salatgurke,
1 Bund Petersilie,
½ Bund Minze,
5 EL Zitronensaft,
3 EL Olivenöl, j
¼ TL
Kreuzkümmelpulver
¼ TL Paprikapulver

Den Bulgur mit 300 ml heißem Salzwasser übergießen und 45 Min. (oder nach Packungsangabe) quellen lassen.

Gemüse und Kräuter waschen. Gemüse putzen. Frühlingszwiebeln mit dem Grün in feine Ringe schneiden, Tomaten klein würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Gurke schälen, entkernen und klein würfeln. Petersilie und Minze trocknen und hacken. Alles in eine Schüssel geben. Den Bulgur in ein Sieb schütten, abtropfen lassen und in die Schüssel geben.

Den Zitronensaft mit Öl, Kreuzkümmel und Paprika gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Salat mischen und vor dem Servieren 30 Min. durchziehen lassen.

Hummus

250 g Kichererbsen1 dl Wasser1 unbehandelte Zitrone2 EL Olivenöl2 Knoblauchzehen1 TL Kreuzkümmel1 TL Salz

Kichererbsen mit allen anderen Zutaten fein pürieren und in einer Schale servieren.

Dolma

500g Weinblätter
2 Tassen Langkornreis
4 Schalotten
2 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie für
die Füllung
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Die Schalotten fein hacken, in einen kleinen Topf geben und etwas Wasser zugießen. Aufkochen und dann bei reduzierter Hitze so lange vor sich hinköcheln lassen, bis die Flüssigkeit zur Gänze verdampft ist. Vom Herd nehmen und überkühlen lassen.

In einer Schüssel Reis, Knoblauchzehen, Schalotten sowie den Gewürzen vermengen. Die Petersilie fein hacken und ebenfalls dazugeben.

Nun die Weinblätter mit der rauen Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen und jeweils etwas Füllmasse auftragen. Den unteren Teil einschlagen, die Seitenteile darüberschlagen und das Weinblatt zigarrenförmig zusammenrollen.

Nach Belieben mit einem Faden zusammenbinden und die Röllchen in einen Topf einschichten. Mit heissem Wasser auffüllen. Den Topf gut verschließen und die Röllchen darin bei mäßiger Hitze etwa 45-60 Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugießen. Die Weinblätter herausheben und anrichten.