

- Orientalische Leckereien -

- alle Mengen sind für 8 Personen berechnet -

1. Dips an Fladenbrot

4 große Fladenbrote in dip-fähige Streifen schneiden und auf Brotkörbe (o.Ä.) verteilen

a) Hummus

Zutaten:

450 g (Abtropfgewicht) Kichererbsen aus der Dose	Olivenöl
300 g Tahini- bzw. Sesam-Paste	Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe	frisch gemahlener Pfeffer und Meersalz
2 Zitronen	frischer Koriander zum Garnieren

besondere Geräte:

Sieb, Zitronenpresse, Knoblauchpresse, Pfeffer- und Salzmühle, Standmixer, kleine Schüsseln

Zubereitung:

- Kichererbsen mit Dosen- und Zitronensaft in den Standmixer geben und pürieren
- restliche Zutaten bis auf Koriander dazugeben und weiter pürieren, bis eine sämige Masse entsteht
- Hummus abschmecken, auf kleine Schüsseln verteilen und mit Koriander und Olivenöl garnieren

b) Baba Ghanoush

Zutaten:

2 normalgroße Auberginen	frische glatte Petersilie gehackt
2 Zehen Knoblauch	frisch gemahlener Pfeffer und Meersalz
Olivenöl	

besondere Geräte:

Backpapier, Knoblauchpresse, kleine Schüsseln, Backpinsel, flotte Lotte (grobes Sieb)

Zubereitung:

- Ofen vorheizen 200° Umluft
- Auberginen putzen und längs halbieren
- die Haut mehrfach mit der Gabel einstechen
- reichlich Olivenöl salzen und eine Knoblauchzehe hineindrücken
- Öl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben
- Auberginenhälften (Schnittkanten nach unten) in das Öl legen und die Haut mit einem Pinsel (auch öfter während des Backens) mit Öl bestreichen
- ca. 30 min bei 200° braten
- wenn sich die Haut leicht ablöst, aus dem Ofen nehmen
- Fruchtfleisch von Haut trennen und durch die flotte Lotte drehen, grobes Sieb (Haut entsorgen)
- eine bisschen Knoblauch zupressen und die Masse würzen
- auf kleine Schüsseln verteilen und mit gehackter Petersilie garnieren

2. Quiche mit Salat

a) Tomaten-Feta-Quiche

Zutaten (für 1 Backblech):

(Mengen für die Tortenform mit Glasboden in Klammern / reicht für 3-4 Personen)

1 Packung Blätterteig, tiefgekühlt (3 Schb.)	Basilikum
5 Eier (3)	1,5 Fetakäse (0,8)
ca. 500 g Cocktail-Tomaten (250)	½ Glas rotes Pesto (ca. ¼ zum Bestreichen)
150 g Ziegenfrischkäse (80-100)	1 Knoblauchzehe (1/2)
50 g Parmesan (oder Hartkäse) fein gerieben (25-30)	frisch gemahlener Pfeffer und Salz

besondere Geräte:

Schneebeesen, Parmesanreibe oder -mühle

Zubereitung:

- Backofen vorheizen (200° Ober- Unterhitze)
- Backblech einfetten, Blätterteig auslegen, ausrollen und mit rotem Pesto bestreichen
- Eier, Frischkäse, Parmesan, gepressten Knoblauch, wenig Salz und Pfeffer verrühren
- halbierte Tomaten (Rundung nach unten) mit etwas Abstand auslegen und Zwischenräume mit kleinen Feta-Stückchen füllen
- **Eiermasse auf den Teig gießen**
- ca. 50 min backen, die ersten 15 min Backblech direkt auf den Ofenboden legen, danach mittig
- mit frischem Basilikum bestreuen (*es empfiehlt sich, dieses trocken zu zupfen, wenn man es wäscht und dann hackt, klebt es zusammen*)
- in pfannenwendergroßen Stücken servieren

b) Salat

Zutaten:

1 Kopf Salat	ca. 2 EL Aceto balsamico, weiß
1 Packung Ruccola	ca. 1 TL Honig
1-2 rote Zwiebeln	ca. 1 TL roter Pesto
- oder 2 Beutel Blattsalate, gemischt -	ca. 6 EL Olivenöl
ca. 1 TL Senf	frische Pfefferminzblätter, klein geschnitten
ca. ½ TL Salz	Salz und Pfeffer

Geräte:

Schraubdeckelglas, Salatschleuder

Zubereitung:

- Salatblätter waschen, schleudern und in mundgerechte Teile schneiden
- die Frühlingszwiebeln werden gesäubert und in hauchzarte Streifen geschnitten –
- Nun zur Vinaigrette: In ein Schraubdeckelglas Aceto balsamico, gepresste Knoblauchzehen, Honig, Pfeffer, roten Pesto, Senf und Salz geben, Deckel schließen und – damit sich „das Salz in der Säure“ auflöst - den längsten Cocktail des Orients „shaken“; dann das Olivenöl dazu geben und wieder alles zu einer schönen Emulsion „shaken“ (Achtung: nur mit Deckel !)
- Zum Schluss werden die klein geschnittenen Pfefferminzblätter untergerührt
- Kurz vorm Servieren den Salat unter die Soße mischen und an der warmen Quiche dekorieren

3. Lammspieße oriental

a) Lammspieße

Zutaten (16 Spieße):

800 g Lammlachse	Rosmarin
32 Cocktail-Tomaten	Thymian
6-8 gelbe Paprika je nach Größe	8 EL Olivenöl
4 große rote Zwiebeln	

besondere Geräte:

16 Holzspieße

Zubereitung:

- Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden
- mit Kräutern und Öl marinieren (ca. 30 min)
- Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden (Tomaten ganz lassen)
- Fleischstücke aus Marinade nehmen, salzen, pfeffern
- Spieße bunt bestücken, mit restlicher Marinade beträufeln
- ca. 15 min grillen, 2. Schiene von oben, mehrfach wenden (nicht verbrennen lassen!)
- Mit Joghurt-Dip und Fladenbrot servieren

b) Joghurt-Dip

Zutaten:

500 g griechischer Joghurt
2 Prisen Kreuzkümmel
Minzeblättchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Joghurt würzen
- Minzeblättchen waschen, hacken und unterrühren, fertig
- in Schälchen geben und mit gehackter Minze dekorieren

c) Tomaten-Couscous

Zutaten:

400 g Couscous	1 Prise Zucker
2 Zwiebeln	4 Stiele glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen	4 Stiele Minze
400 g Kirschtomaten	300 g Feta-Käse
6 EL Olivenöl	600 ml kochendes Wasser
2 TL Tomatenmark	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Couscous in eine Schüssel geben, mit dem kochenden Salzwasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
- Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.
- Petersilie und Minzeblätter von den Stielen zupfen und hacken. Feta zerbröseln. Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit der Tomatenmischung anrichten und mit Feta, Petersilie und Minze bestreut servieren.
- Nach Belieben mit Öl beträufeln und pfeffern.

4. Joghurtdessert auf orientalische Art mit Honig und Orangen

Zutaten:

100 g Walnusskerne
4 Orangen
2 Bananen oder ein paar Feigen / Datteln je nach Verfügbarkeit
10 EL flüssiger Honig
2 TL Rosenwasser
600 g griechischer Joghurt
1 TL Zimt

Zubereitung:

- Walnüsse halbieren, in einer Pfanne ohne Fett anrösten, mit Honig kandieren, herausnehmen und abkühlen lassen.
- Orangen mit einem scharfen Messer gründlich schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Die Früchte längs halbieren, dann in mundgerechte Stücke schneiden, austretenden Saft dabei auffangen.
- Bananen, Feigen, Datteln in mundgerechte Stücke schneiden.
- Orangenscheiben und Walnusskerne mit je 1 EL Honig auf 8 Gläser verteilen.
- 2 EL Orangensaft mit 1 EL Honig und dem Rosenwasser verrühren, unter den Joghurt rühren, über die Orangen verteilen und mit dem Zimt bestäuben.