

FALAFEL

Zutaten für 4 Personen

250 g getrocknete Kichererbsen
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
Salz und frisch gemahlener Pfeffer
1 TL Backpulver 1 EL Mehl
1 l neutrales Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, einmal das Wasser wechseln, am nächsten Tag abseihen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie grob schneiden und mit den Kichererbsen durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen und die Masse mit Gewürzen, Mehl und Backpulver verkneten.

Aus dem Kichererbsenteig gut walnußgroße Bällchen formen und in heißem Öl goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt:

SESAMSOSSE, TAHINA

Zutaten für 4 Personen.

125 g Tahin (Sesammus aus dem Glas)
4 EL Zitronensaft
3 EL Joghurt
½ TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
2 Knoblauchzehen gepresst.

Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken und eventuell kleine Tomatenstückchen hineingeben.

TABOULE

Zutaten für 4 Personen

150 g feines Bulgur, Weizenschrot
½ Bund Frühlingszwiebeln
300 g reife aromatische Tomaten
2 Gurken
2 Bund Petersilie 1 Bund frische Minze oder
1 EL getrocknete Minze
6 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Bulgur waschen und dann in einer Schüssel mit Wasser bedeckt ca 1 Std.quellen lassen, anschließend gut abtropfen lassen.

Das Gemüse waschen und in kleine Stücke schneiden, die Gurke entkernen.

Petersilie und Minze fein schneiden.

Alles miteinander vermischen und kräftig würzen.

Vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

JOGHURTSAUCE

Joghurt mit kl. Gurkenstückchen, gepresstem Knoblauch Pfeffer und Salz pikant abschmecken.

KIBBEH

Zutaten für 4 Personen

250 g Bulgur

2 Zwiebeln

50 g Pinienkerne

1 EL Olivenöl

600 g Hackfleisch, je nach Geschmack Rind oder Lamm

2 TL Kebab-Gewürzmischung - fertig aus dem Orientshop

etwas Salz

Erdnussöl zum Frittieren

1. Bulgur in ein feines, engmaschiges Sieb geben und unter fließendem, kalten Wasser waschen. In eine Schüssel füllen und mit Wasser knapp bedecken, 3-5 min. gut durchkneten und zugedeckt 15 min. quellen lassen.

2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten (goldbraun), in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig braten, 1/3 des Hackfleisches dazugeben und 15 min. anbraten (bis es krümelt). Mit 1 TL des Kebab-Gewürzes und Salz würzen. Die Pinienkerne untermischen.

4. Den Bulgur mit den Händen ausdrücken. Bulgur mit dem restlichen Hackfleisch und den Zwiebeln durch den Fleischwolf drehen, und dem restlichen Kebab-Gewürz verkneten. Etwas salzen und aus der Masse ca. 20 Bällchen formen. Hände anfeuchten und in jeweils der Bällchen eine walnussgroße Mulde drücken. In jedes der Mulden 1 gehäuften TL der Hackfleischmasse geben. Die Bällchen wieder verschließen und die Spitzen (Enden) so formen dass sie wie "Mini-Zitronen" aussehen.

5. Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die "Kibbeh" darin ca. 5 min. bei schwacher Hitze ziehen lassen. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kibbeh aus

dem Wasser nehmen, gut abtropfen lassen und in dem heißen Öl ca. 5 min. frittieren - zwischendurch einmal wenden. Die Kibbeh aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Die Kibbeh sind warm und kalt ein Genuss!

SCHNELLES ARABISCHES FLADENBROT

Zutaten für 4 Personen

300 g griffiges Mehl
20 g Hefe
200 ml. lauwarmes Wasser
½ TL Salz
1 EL Olivenöl
Etwas Öl für die Pfanne

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit dem Mehl, Olivenöl und Salz vermischen, zu einem weichen Teig verkneten ca 30 Minuten gehen lassen.

Danach nochmals gut durchkneten und ca 8-10 Kugeln formen, die mit einem Nudelholz auf einem bemehlten Brett dünn ausgerollt werden.

Inzwischen wenig Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die ausgerollten Fladen kurz braten, einmal wenden.

Das geht sehr schnell.

Gutes Gelingen !