

Vegetarische Hauptgerichte

Auberginen-Feta-Kofta für 4-6 Personen

600g Auberginen in kleine Würfel
3 EL Olivenöl zum Braten
175g Bulgur
½ TL Kreuzkümmelsaat
½ TL Korianderkörner
1 Knoblauchzehe fein gehackt
10g Minze fein gehackt
15g glatte Petersilie fein gehackt
175g Feta zerkrümelt
25g Sonnenblumenkerne
25g Kürbiskerne
2 Eier verquirlt
1 Zitrone (Zesten davon)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginenwürfel auf ein Backblech geben, mit dem Olivenöl und ½ TL Salz vermischen und 25min rösten. In eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Bulgur mit Wasser nach Packungsangabe kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zu den Auberginenwürfeln geben. Backofen auf 200 Grad hochstellen. Den Kreuzkümmel und den Koriander in einer trockenen Pfanne rösten. In einen Mörser geben und zerstoßen. Nun alle restlichen Zutaten zu der Bulgur-Auberginen-Mischung geben, mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen. Gut vermischen. Ein Backblech mit Olivenöl bepinseln. Aus der Masse ca. 12 gleichgroße Kofta-Bällchen formen. Auf das Backblech legen und ca. 20min im Backofen backen.

Rote-Bete-Tarte für 4 Personen

Teig:

80g Mehl plus etwas mehr zum Bestäuben
35g Vollkornmehl
1 ½ TL Zucker
½ TL Meersalzflöcken
1 ½ TL gehackter Thymian
1 TL gehackter Oregano
115g kalte Butter
60ml Eiswasser

Zubereitung:

Beide Mehlsorten, Zucker, Salz und Kräuter in einer Schüssel vermischen. Butter dazugeben und mit den Händen in die Mehlmischung einarbeiten (nicht kneten, es sollen noch Spuren von der Butter zu sehen sein). Das Wasser eingießen und alles zu einer Kugel zusammendrücken. Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rechteckig ausrollen. Aufgrund der Klebrigkeit des Teiges, Hände und Nudelholz gut bemehlen. Die kurzen Seiten des Teiges zur Mitte einschlagen, dann den Teig wie ein Buch zusammenklappen. Einmal mit dem Nudelholz darüber rollen, erneut wie ein Buch zusammenschlagen. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Belag:

300g Rote Bete
2 EL Olivenöl
15g Butter
1 rote Zwiebel in dünne Ringe
2 EL Apfelessig
1 EL Za'atar
2 TL Zucker
1 EL gehackte glatte Petersilie
1 EL gehackter Oregano
2 fein gehackte Knoblauchzehen
60g Ricotta
90g Feta zerbröseln
1 verquirltes Ei
1-2 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rote Bete in Alufolie wickeln und bei 220 Grad Umluft 1 Stunde im Backofen backen. 10min abkühlen lassen und schälen. Die Knollen in Scheiben schneiden. Mit 1 ½ TL Öl, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen. Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe anbraten. Zucker, Essig und 1 Prise Salz dazugeben und einkochen lassen. Etwa 15min abkühlen lassen. Dann Za'atar, Oregano und Petersilie unterrühren. Ricotta mit Knoblauch verrühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf bemehltem Backpapier grob zu einem Kreis ausrollen (ca. 28cm) und auf ein Backblech ziehen. Mit dem Ricotta bestreichen, dabei 1cm vom Rand entfernt bleiben. Die Hälfte des Fetas und die Zwiebelringe darauf verteilen. Rote Bete leicht überlappend darauflegen und den restlichen Feta darüber streuen. Teigrand in einem Abstand von ca. 8cm, 2cm tief einschneiden. Die so entstandenen Abschnitte zur Mitte über das Gemüse schlagen. Dann 30min in den Kühlschrank stellen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Rand mit dem verquirlten Ei bestreichen und die Tarte 30min backen. Bis der Teig goldbraun und durchgebacken ist. Mit 1 ½ TL Öl und dem Honig beträufeln und dem restlichen Za'atar (2 TL) bestreuen.

Pasta mit Joghurt / Ma'caroneh bil laban für 4 Personen

75ml Olivenöl
65g Butter
40g Panko
15g glatte Petersilie gehackt
½ TL Chiliflocken
60g Pinienkerne
½ TL geräuchertes Paprikapulver
3 Knoblauchzehen gehackt
1 TL Kreuzkümmel
500g griechischer Joghurt
2 Eigelb
500g Penne
Salz, Pfeffer
1 EL Basilikumblätter zerpflückt zum Garnieren

Zubereitung:

15ml Olivenöl und 15g Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Butter schäumt, das Panko dazugeben und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Unter rühren goldgelb rösten. 5g Petersilie und die Chiliflocken unterrühren und noch mal 3min rösten. In eine Schüssel umfüllen.

Pfanne auswischen und 50g Butter aufschäumen lassen und die Pinienkerne hineingeben und 3min rösten. Dann das Paprikapulver darüber geben und weitere 3min rösten. Umfüllen in eine Schüssel.

Joghurt mit Knoblauch, Eigelb, Kreuzkümmel und 60ml Olivenöl in einer großen Schüssel (in die auch die Penne passen) verquirlen. Die Penne nach Packungsanweisung kochen. Etwa 60ml Kochwasser, vor dem Abgießen, abnehmen. Penne, restliche Petersilie und Kochwasser zum Joghurt geben und gut vermengen. Pinienkerne und Pankobrösel darüber streuen.