

Salate

Palästinensischer Salat für jeden Tag für 4 Personen

1 Salatgurke
3 mittelgroße Tomaten
10g gehackte glatte Petersilie
1 rote Paprikaschote
10g gehackte Minze
3 EL Olivenöl
1 Zitrone (der Saft davon)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke halbieren und entkernen. Gurke, Tomate und Paprika würfeln und in eine Schüssel füllen. Minze, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummus für 6 Personen

250g getrocknete Kichererbsen (über nach in der doppelten Menge Wasser einweichen)
1 TL Natron
1,5 l Wasser
270g Tahin (Sesampaste)
60ml Zitronensaft
4 zerdrückte Knoblauchzehen
100ml Eiswasser (kaltes Wasser mit Eiswürfeln)
Salz

Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen und in einem Topf bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 3min anrösten. Das Wasser angießen, aufkochen und die Kichererbsen ca. 20min garen. Regelmäßig den Schaum abschöpfen. Die Kichererbsen sind gar, wenn sie zwischen zwei Fingern leicht zerdrückt werden können. Sobald sie gar sind, über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Dann Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und 1 ½ TL Salz einmischen. Als letztes 100ml Eiswasser langsam dazu gießen und gut mixen, bis das Hummus schön glatt und cremig ist.

Gerösteter Romanesco mit Tahin und Granatapfel für 4 – 6 Personen

2 Köpfe Romanesco in Röschen zerteilt
4 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Piment
Salz, Pfeffer
2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Romanescoröschen auf ein Backblech legen mit Olivenöl beträufeln und mit Kreuzkümmel und Piment bestreuen. 20 – 30min im Backofen garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Er soll noch Biss haben. Abkühlen lassen.

Tahin Sauce

75g Tahin

4 EL Zitronensaft

1 fein gehackte Knoblauchzehe

Zubereitung:

Tahin mit Zitronensaft und Knoblauch zu einem sämigen Dressing vermischen. Wenn der Romanesco Zimmertemperatur hat, auf eine Platte legen und mit dem Dressing beträufeln und den Granatapfelkernen bestreuen.

Fattoush für 4 Personen

2 Pitabrote

4 EL Olivenöl

1 Salatgurke

450g Tomaten

1 Römersalatherz zerkleinert

3 Frühlingszwiebeln gehackt

10g Minzblätter

20g glatte Petersilie

75g Feta

1 EL Sumak

3 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Pitabrote mit 4 EL Olivenöl bestreichen und im Backofen 10min knusprig backen. Abkühlen lassen und in mittelgroße Stücke brechen. Gurke und Tomaten entkernen und würfeln. Mit den Brotstücken in eine Schüssel geben. Die Salatherzstücke, Frühlingszwiebel, Minze und Petersilie dazugeben und alles gut vermischen. Aus Sumak, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und vermischen. Den Feta darüber bröseln.

Tabbouleh für 4 Personen

40g Bulgur
3 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
150g glatte Petersilie
30g Minze
2 Zitronen (Saft)
4 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Bulgur in Wasser nach Anleitung auf der Packung kochen. Wenn er gar ist, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Tomaten entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in genauso große Stücke/ Ringe schneiden, wie die Tomaten. Petersilie und Minze hacken. Alles in einer Schüssel mit dem Bulgur vermischen. Zitronensaft und Olivenöl vermischen und über die Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.