

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

SHAKSHOUKA

- 1 rote Spitzpaprika
- ½ große rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Harissa
- 1 Dosen stückige Tomaten (200 g)
- 1 TL gemahlener Cumin
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL Honig
- 2 Eier (Größe M)
- 30 g Schafskäse (Feta)
- 1 kleines Bund Koriandergrün

1. Schritt

Die Paprika längs halbieren, putzen, waschen und in kleine, ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln, den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen, Paprika hineingeben, leicht salzen, pfeffern und unter Rühren 2-3 Minuten bei großer Hitze braten, dann Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten, bis die Zwiebeln goldgelb sind und die Paprika weicher werden.

2. Schritt

Tomatenmark und Harissa zugeben und etwa 1 Minute unter Rühren mit anrösten. Dann die Tomaten aus der Dose zügig zugeben und gründlich unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Koriander und nochmals Salz und Pfeffer würzen. Alles offen bei mittlerer Hitze sämig einkochen. Mit Honig abschmecken.

3. Schritt

Mit der runden Seite eines Esslöffels, gleichmäßig versetzt, 4 Mulden in die Sauce drücken. Die Eier aufschlagen und einzeln jeweils vorsichtig in je eine Mulde gleiten lassen, sodass das Eigelb noch schön ganz bleibt. Die Eier leicht salzen und pfeffern. Am besten mit einem Deckel (oder Alufolie) zugedeckt nochmals 10 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze garen, bis die Eiergestockt sind - dabei sollte das Eigelb flüssig bleiben.

4. Schritt

Währenddessen den Schafskäse trocken tupfen und in kleine Stücke zerbröseln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Shakshouka vom Herd nehmen und mit Schafskäse bestreuen. Kurz ziehen lassen, dann mit übrigem Koriandergrün bestreuen und mit Fladenbrot servieren.

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

LIBANESISCHES FLADENBROT

- 250 g Mehl 405
- 0,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- TL Zucker
- 3/4 TL Trockenhefe
- Esslöffel Wasser
- 50 ml Milch
- 75 ml Joghurt
- Esslöffel Sonnenblumenöl/ Butter
- 1 TL Zaatar

1. Schritt

Das Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und verrühren. Trockenhefe, Zucker und Wasser vermischen. Die restlichen Zutaten mit den bereits gemischten Zutaten vermengen.

2. Schritt

Sobald sich der Teig formen lässt, den Teig für das Fladenbrot auf einer sauberen Arbeitsfläche 5-8 Minuten kneten. Abgedeckt in einem luftdichtem Gefäß 30- 60 Minuten ruhen lassen.

3. Schritt

Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen und mit den Händen zu Kugeln formen. Mit Mehl und einem Nudelholz dünn zu Fladen ausrollen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten ausbacken. Mit Butter/Sonnenblumenöl bestreichen und mit Zaatar bestreuen.

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

TABBOULEH

- 50g Bulgur fein
- 75 ml Gemüsebrühe
- 100g Tomaten
- 1/4 kleine Salatgurke
- 3 Zweige Frühlingslauch
- 1/2 Bund Plattpetersilie
- 1/4 Bund frische Minze
- 4 Blätter Romanasalat
- Salz Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1EL Honig
- 1/4 TL Zaatar
- 1/4 TL Cumin gemahlen
- 1/4 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer

1. Schritt

Kochende Gemüsebrühe über den Bulgur gießen und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern.

Salatgurke und Tomaten in feine Würfel schneiden.

Frühlingslauch, Petersilie und die Minze fein hacken

2. Schritt

Alle geschnittenen Zutaten miteinander vermengen und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Der Tabbouleh wird in den Romanasalatherzen serviert und mit bisle Zitrone beträufelt

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

BLUMENKOHL SHAWARMA

- 1 Halben Blumenkohl
- 1 Zwiebeln
- 15g fischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Zitronensaft
- 1 TL Cumin gemahlen
- ½ TL Piment
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL Chilipulver
- 3/4 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Ras el hanout
- 1/4 TL getrockneter Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz Pfeffer

1. Schritt

Den halben Blumenkohl in einem Topf mit Wasser zu $\frac{3}{4}$ bedecken und ca. 20 Min mit Salz weich garen. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren, dann längs in schmale Spalten schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken. mit Zitronensaft, den Gewürzen, Thymian, Öl, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer fein pürieren.

2. Schritt

Den weichen Blumenkohl rundum mit der Marinade einstreichen und abwechselnd mit den Zwiebelspalten in eine Schüssel schichten. Die Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen und den Blumenkohl in der Marinade im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Schritt

Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Blumenkohl samt Marinade mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech legen, die Zwiebeln darauf verteilen. Den Blumenkohl für weitere 20 Minuten brauch ausbacken. Dann den Backofengrill zuschalten, das Blech oben einschieben und den Blumenkohl nochmals 6-8 Minuten grillen, bis der Blumenkohl schön braun ist.

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

ROTE BEETE HUMMUS

- 40g Kichererbsen (gekocht)
- ½ TL Cumin gemahlen
- 50g Rote Beete gegart
- 1/3 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Alle Zutaten miteinander in einem hohen Gefäß oder einer Küchenmaschine fein mixen und abschmecken.

BABA GANOUSH

- 1 Auberginen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1/2 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tahin
- 1/2 TL Cumin gemahlen
- 1 TL Chilipulver
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 Zweige Petersilie glatt
- 1 EL geröstete Pinienkerne

1. Schritt

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 225°C oder Umluft 200 °C). Aubergine waschen, abtrocknen, der Länge nach halbieren und die Schnittflächen kreuzweise einritzen. Aubergine auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz würzen und im Ofen mittlere Schiene ca. 30 Minuten garen.

2. Schritt

IMRAN FARZAND

gemeinsam genießen

Aubergine leicht auskühlen lassen und in der Zwischenzeit Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Leicht abgekühltes Fruchtfleisch der Aubergine mit einem Löffel herauskratzen und mit Salz, Zitronensaft, Knoblauch, Tahin, Kreuzkümmel, Chilipulver und Joghurt fein pürieren.

3. Schritt

Die fein gemixte Creme probieren und abschmecken und in einer Schüssel anrichten. Mit Petersilie und gerösteten Pinienkerne bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Chilipulver garnieren.