

Motto

Veganer Naher Osten

Apéro

Oliven-Tapenade auf Pita-Brot

*Hermon Mount Hermon White
Golan Heights Winery, Sauvignon Blanc/Chardonnay Cuvee*

Hauptspeise: Mezze

Mutabbal: Auberginen-Dip
Hummus: Kichererbsenpaste
Bazella: Erbsen-Tomaten Eintopf
Tabbouleh: Petersilie-Salat mit Bulgur
Falafel: frittierte Kichererbsen-Bratlinge
Fatayer Sabanekh: gebackene Spinat-Teigtaschen
Fattoush: Salat mit Sumac und angebratenem Pita Brot
Sambousek: Kartoffeln, Karotten und Erbsen in Teigtaschen
Pita-Brot

*Barkan Merlot Barrel Aged 2012
Barkan Cabernet Sauvignon Barrel Aged 2012*

Dessert

Gefüllte Datteln

Hauptspeise: Mezze

Der Begriff Mezze oder Meze findet sich in allen Küchen des ehemaligen Osmanischen Reiches, entlehnt aus dem Türkischen, das es wiederum aus dem persischen mazzeh oder mazzah (مَزَّة) "Geschmack" oder "Genuss" entlehnt hatte.

In Damaskus und anderen syrischen Regionen, dem Libanon und in der Türkei werden die Meze (die kleinen Vorspeisen-Teller) in der Mitte des Tisches angerichtet, damit die Gäste sich während des Naschens unterhalten können. Dazu werden in den arabischen Ländern typische arabische Getränke wie Grüner Tee, Wein oder Arak gereicht.

Übersicht

Gruppe 1 (2):

- Apéro: Oliven-Tapenade auf Pita-Brot als erstes Vorbereiten
- Pita Brot mit Gruppe 4: Falafel abstimmen
- Bazella mit Gruppe 4: Falafel abstimmen
- Dessert: Gefüllte Datteln Vorbereiten nach eigenem Ermessen

Gruppe 2 (2):

- Sambousek: Kartoffeln, Karotten und Erbsen in Teigtaschen
 - Teig als erstes Vorbereiten, 1h ruhen lassen
 - Füllung Vor dem Hummus vorbereiten
 - Backen mit Gruppe 4: Falafel abstimmen
- Hummus vor dem Füllen der Sambousek abschliessen

Gruppe 3 (3):

- Fatayer SabaneKh: gebackene Spinat-Teigtaschen
 - Teig als erstes Vorbereiten, 1h ruhen lassen
 - Füllung Vor dem Tabbouleh vorbereiten
 - Backen mit Gruppe 4: Falafel abstimmen
- Tabbouleh vor dem Füllen der Fatayer SabaneKh abschliessen

Gruppe 4 (3):

- Mutabbal
 - Aubergine backen als erstes Vorbereiten, 40min backen, 20min kühlen
 - Mutabbal mixen Nach der Falafel-Paste vorbereiten
- Falafel
 - Paste Vor dem Fattoush Salat vorbereiten
 - Formen & Frittieren Mit allen Gruppen abstimmen
- Fattoush Salat Nach Mutabbal und vor dem Frittieren der Falafel

Gruppe 1: Oliven-Tapenade (Apéro), Pita Brot, Bazella, gefüllte Datteln (Dessert)

Gruppe 1 (2):

- Apéro: Oliven-Tapenade auf Pita-Brot als erstes Vorbereiten
- Pita Brot Vorbereiten nach eigenem Ermessen
- Bazella mit Gruppe 4: Falafel abstimmen
- Dessert: Gefüllte Datteln Vorbereiten nach eigenem Ermessen

Apéro: Za'atar-Oliven-Tapenade auf Pita-Brot

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (2x)

Oder als Beilage für 4 Personen (1x)

Za'atar ist ein kulinarisches Kraut oder eine Kräuterfamilie. Es ist auch der Name einer Gewürzmischung, die das Kraut zusammen mit geröstetem Sesam, getrocknetem Sumach, oft Salz sowie anderen Gewürzen enthält. Sowohl das Kraut als auch die Gewürzmischung werden in der levantinischen Küche verwendet und sind in der gesamten Mittelmeerregion des Nahen Ostens beliebt.

Als Familie verwandter nahöstlicher Kräuter umfasst Za'atar Pflanzen aus den Gattungen *Origanum* (Oregano), *Calamintha* (Bergminze), *Thymus* (Thymian) und *Satureja* (Bohnenkraut).

Oliven-Tapenade

- 300g grüne Oliven, entkernt Alle Zutaten in eine Küchenmaschine/Mixer geben und pürieren, bis eine leicht grobe Tapenade entsteht. Beiseite Stellen
- 3 EL Za'atar
- 2 EL sonnengetrocknete Tomaten (7-10g)
- 2 EL Olivenöl, extra-virgine

Pita-Brot

- 2 Grosse, zweilagige Pita Brote Pita Brot in Dreiecke schneiden
 - Olivenöl In grosser Bratpfanne Olivenöl auf mittlerer Hitze erhitzen.
- Pita Brot beigegeben und kurz braten, sodass es warm, aber nicht knusprig wird.

Anrichte

Jeweils 1 EL Tapenade auf den Pita Broten anrichten. Heiss Servieren

Pita Brot

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Das Fladenbrot stammt ursprünglich aus dem Nahen Osten und gilt als die älteste Brotsorte, da es bereits seit rund 4.000 Jahren existiert. Der Name "Pita" bedeutet einfach "Fladenbrot" und die Griechen waren die ersten, die diesen Begriff verwendeten.

- 6 Pita Brote (komplett flache Fladen, ohne Luftkammern) Die Pita Brote mit einem Messer sechsteilen und anrichten

Gruppe 1: Oliven-Tapenade (Apéro), Pita Brot, Bazella, gefüllte Datteln (Dessert)

Bazella: Erbsen-Tomaten Eintopf

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Bazella entstammt dem italienischen Wort *pisello*, Erbse.

- 2 EL Pulver/Paste für Gemüsebrühe
- 1 mittlere Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen gepresst oder klein geschnitten

Bei mittlerer bis starker Hitze 2EL Pulver/Paste für Gemüsebrühe in einen Topf geben und Zwiebel hinzufügen.

Anschwitzen, bis die Zwiebeln halbwegs glasig sind, dann den Knoblauch hinzufügen. Etwa eine Minute unter ständigem Rühren braten.

- 2 kleine Karotten, gewürfelt
- 500g Passata (oder weniger)
- Frischer Koriander
- Pfeffer
- kochendes Wasser (5dl oder weniger)

Mit Ausnahme des Wassers: Zutaten hinzugeben, umrühren und köcheln lassen, bis die Karotten halbwegs weich sind (ca. 5 Minuten)

Heisses Wasser nach Mass begeben, sodass es nicht zu flüssig wird.

- 300g gefrorene Erbsen

10-15 Minuten vor dem Servieren: Erbsen begeben und für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Heiss servieren.

Gruppe 1: Oliven-Tapenade (Apéro), Pita Brot, Bazella, gefüllte Datteln (Dessert)

Dessert: gefüllte Datteln

12 Personen (3x)

4 Personen (1x)

Datteln mit Tahini

- 4 Datteln (1 pro Person)
- Tahini

Die Datteln vorsichtig öffnen und gegebenenfalls entkernen.

Mit etwas Tahini füllen.

Datteln mit Pistazie

- 4 Dattel (1 pro Person)
- 25g Pistazienkerne
- ½ EL Sirup (Dattel/Ahorn/Yacon)
- ¼ TL Vanillepulver

Die Pistazienkerne mit einem Mixer fein bis grobmahlen.

Die gemahlene Pistazie mit dem Sirup und dem Vanillepulver vermischen.

Die Datteln vorsichtig öffnen und gegebenenfalls entkernen. Mit etwas Pistazienpaste füllen.

Datteln mit Nüssen

- 4 Dattel (1 pro Person)
- Mandeln, Macadamianüsse, Walnüsse
- Pekannüsse, Paranüsse, Haselnüsse

Die Datteln vorsichtig öffnen und gegebenenfalls entkernen.

Jede Dattel mit einer Nuss füllen.

Datteln mit Kakao

- 4 Dattel (1 pro Person)
- Kakaomasseplättchen oder Kakaobohnen oder Kakaonibs

Die Datteln vorsichtig öffnen und gegebenenfalls entkernen.

Kakaomasseplättchen halbieren und jeweils eine Hälfte in eine Dattel stecken.

oder

Je eine Kakaobohne ganz in Dattel stecken

oder

Eine kleine Menge Kakaonibs in die Datteln füllen.

Gruppe 2: Sambousek, Hummus

- Sambousek: Kartoffeln, Karotten und Erbsen in Teigtaschen
 - Teig als erstes Vorbereiten, 1h ruhen lassen
 - Füllung Vor dem Hummus vorbereiten
 - Backen mit Gruppe 4: Falafel abstimmen
- Hummus vor dem Füllen der Sambousek abschliessen

Sambousek: Kartoffeln, Karotten und Erbsen in Teigtaschen

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Das Wort sambousek lässt sich auf das persische Wort sanbosag (سنبوساگ) zurückführen und hat die Bedeutung von "dreieckigem Gebäck".

Teig

- 330g Mehl
- 2 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 4 EL Olivenöl
- 240ml Wasser, Raumtemperatur

Mehl, Zucker, Salz und Öl in eine Schüssel geben und vermengen.

Langsam Wasser zugeben, bis sich ein glatter, nicht-klebender Teig ergibt.

Teig eine Stunde zugedeckt stehen lassen.

Gemüsefüllung

- 2 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel, gehackt
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Gemüsebrühe Pulver
- 1 TL Garam Masala
- wenig Räucherpaprika
- wenig Salz
- wenig Pfeffer
- 1 TL Seven Spice – oder alternativ 1TL Mischung aus Zimt, Koriander, Muskat, Nelken, Piment
- 1 grosse Karotte, ungeschält, klein gewürfelt (< 1cm)
- 1 grosse Kartoffel, ungeschält, klein gewürfelt (< 1cm)
- 135g gefrorene Erbsen

Die Zwiebeln in einer grossen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten. 5 Minuten kochen, bis sie glasig sind.

Die Gewürze einrühren. Wenige Spritzer Wasser hinzufügen, um ein Anbrennen zu vermeiden.

Die Karotten hinzufügen. Umrühren und kochen, bis die Farbe etwas dunkler wird – etwa 3 Minuten.

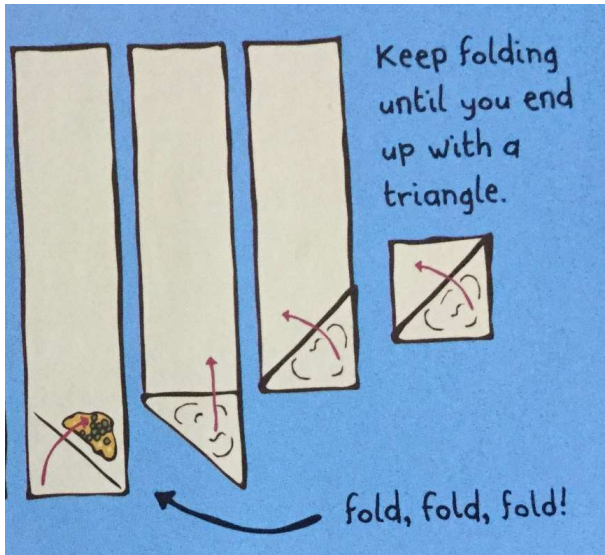
Das Gleiche für die Kartoffeln wiederholen und 5 Minuten kochen.

Die gefrorenen Erbsen untermischen. Mit Wasser bedecken.

Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe herunterdrehen. 15 bis 20 Minuten kochen, dabei häufig umrühren und bei Bedarf mehr Wasser zugeben. Sobald das Gemüse weich und durchgekocht ist, in eine Schüssel geben und zum Abkühlen beiseitestellen.

Teigtaschen formen, füllen und falten

- Mehl



Mehl auf eine saubere, flache Oberfläche streuen. Den Teig aus der Schüssel nehmen. In zwei Hälften schneiden und eine Hälfte zurück in die Schüssel legen.

Die andere Hälfte zweimal falten. Den Teig zu einem dünnen Rechteck ausrollen.

Mit einem Pizzamesser den Teig in ca. 5cm breite und ca. 20cm lange Streifen schneiden.

Je Streifen 1-2 Teelöffel Gemüsefüllung so in eine der Ecke geben, sodass die zweite Ecke am Streifenende über die Füllung zum Rand gefaltet und verschlossen werden kann.

Falte dann das Dreieck dem Teigstreifen entlang zum anderen Ende. Das Ende sauber festkleben, allenfalls mit wenig Wasser

Im Backofen bei 190°C 10-12 Minuten goldbraun braten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

Gruppe 2: Sambousek, Hummus

Hummus: Kichererbsenpaste

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (4x)

Oder als Beilage für 4 Personen (1-2x)

Das Wort stammt aus dem Arabischen: *hummus* / حمص / *ħummuṣ* (dialektal) bzw. *ħimmiṣ/ħimmaṣ* (klassisch) und bedeutet „Kichererbse“.

- 250g Kichererbsen eingelegt (Abtropfgewicht), gekocht
- oder
- 250g Kichererbsen eingelegt (Abtropfgewicht), ungekocht
 - ½ TL Backpulver
- Oder
- 125g Kichererbsen, trocken, 24h einlegen, dann analog ungekocht.
 - 50-60ml Zitronensaft (1.5-2 Zitronen)
 - 1 mittlere bis grosse Knoblauchzehe
 - ½ TL Salz

- 1 Eiswürfel
- 125g Tahini (Sesammas)

- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Olivenöl extra-virgine

Abschmecken und Garnitur

- Zitronensaft
- Salz
- Olivenöl
- Sumac
- Paprika
- Petersilie

Falls ungekocht: Kichererbsen mit dem Backpulver in einen Topf geben, mit ausreichend Wasser bedecken und 20 Minuten lang kochen.

Kichererbsen in ein feinmaschiges Sieb Giessen und 30 Sekunden lang unter kaltem Wasser abkühlen.

Wasser abtropfen, Kichererbsen beiseite stellen.

Gleichzeitig: Mit dem Mixer oder der Küchenmaschine Zitronensaft, Knoblauch und Salz zerkleinern.

Mischung 10 Minuten lang ziehen lassen.

Eiswürfel eine frische Schüssel geben und langsam schmelzen lassen.

Tahini zur Knoblauch-Zitronen-Mischung geben und mit dem Mixer weitermischen bis eine cremige Masse entsteht.

Tahini vom Schüsselrand wieder untermischen und wenige EL Eiswasser vom Eiswürfel begeben, bis eine glatte Masse entsteht.

Die abgetropften Kichererbsen und Kreuzkümmel in den Mixer geben. Weitermischen und langsam das Olivenöl begeben bis wiederum eine glatte Masse entsteht.

Masse vom Schüsselrand wieder untermischen und im Zweifelsfall weiter Eiswasser begeben.

Mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl abschmecken.

In eine Servierschüssel geben und nach belieben mit Sumac, Paprika oder Petersilie garnieren.

Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Gruppe 3: Fatayer Sabaneh, Tabbouleh

Gruppe 3 (3):

- Fatayer Sabaneh: gebackene Spinat-Teigtaschen
 - Teig als erstes Vorbereiten, 1h ruhen lassen
 - Füllung Vor dem Tabbouleh vorbereiten
 - Backen mit Gruppe 4: Falafel abstimmen
- Tabbouleh vor dem Füllen der Fatayer Sabaneh abschliessen

Tabbouleh: Petersilie-Salat mit Bulgur (Hartweizen)

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Das levantinische Arabisch tabbūle leitet sich vom arabischen Wort tābil ab, das aus dem aramäischen Wortstamm t-b-l stammt und "würzen" oder wörtlich "eintauchen" bedeutet.

- 125g Bulgur Kochen gemäss Packungsbeilage

Überschüssiges Wasser abgiessen

Bulgur beiseite stellen und abkühlen.
- 1/3 Gurke würfeln
• 1 grosse Tomate würfeln
• ½ TL Salz Gurke und Tomate mit dem Salz vermengen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen
- 160g Petersilie Krauss (3-4 Büschel) Dicke Stängel entfernen

Petersilie sehr fein schneiden, aber nicht quetschen. Tipp: Wiegemesser
- 10g frische Minze zerkleinern
• 1 kleine Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden Abgekühltes Bulgur, Petersilie, Minze und Frühlingszwiebel in einer Schüssel vermengen.

Saft des Tomaten-Gurken Gemenges in frische Schüssel abgiessen und aufbewahren.

Tomaten und Gurken in die Schüssel zu Bulgur und Petersilie begeben.

Salatsauce

- 5 EL Olivenöl extra-virgine Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen.
- 3-4 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe gepresst oder klein geschnitten Salatsauce zum Petersilie-Salat geben und vermengen.
- ½ TL Salz
- Pfeffer Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Gruppe 3: Fatayer Sabaneh, Tabbouleh

Fatayer Sabaneh: gebackene Spinat-Teigtaschen

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Fatayer ist arabisch für "Gebäck", und "Fatayer Sabaneh", bedeutet einfach "Spinatgebäck".

Teig

- 250g Mehl
- 1.5 TL Trockenhefe
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 3-4 EL Olivenöl
- 7-8 EL Wasser (115ml)

Mehl in eine grosse Schüssel sieben. Trockenhefe, Salz und Zucker nacheinander hinzufügen und untermischen.

Olivenöl in die Mitte geben, mit Mehl bedecken und untermischen.

Wasser begeben und untermischen, bis sich ein glatter Teig ergibt.

Teig vorsichtig an den Schüsselboden drücken. Schüssel zudecken und an einem warmen Ort für eine Stunde aufgehen lassen.

Spinatfüllung

- 500g frischen Spinat (250g Tiefkühlspinat)
- 4 EL Zitronensaft
- Wenig Salz

Gleichzeitig:

Wichtig: der Spinat muss vor der Zugabe der übrigen Zutaten so trocken wie möglich sein.

Spinat rüsten: Stängel grosszügig entfernen, waschen, mit Küchenpapier trocknen.

Getrockneten Spinat in Streifen schneiden und mit Zitronensaft und Salz in einer Schüssel vermengen.

Spinat 15 Minuten stehen lassen, um Wasser zu entziehen.

- 1 mittelgrosse Zwiebel, gehackt
- 1 TL Salz
- 1 TL Sumac
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Granatapfelmelasse (oder Granatapfelsaft eingekocht)
- 30g Walnüsse, gehackt
- Cayenne-Pfeffer / Chiliflocken

Falls Granatapfelsaft statt -melasse: Den Saft bei mittlerer Temperatur auf eine Melasse einkochen.

Spinat in kleinen Mengen auf Küchenpapier geben und vollständig auspressen.

Ausgepressten Spinat mit allen übrigen Zutaten vermengen und zur Seite stellen.

Teigtaschen vorbereiten

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, in eine Kugel formen und vierteilen. Ein Viertel entnehmen und mithilfe einer Küchenwaage Stücke zu 25g abmessen.

Jedes Stück à 25g in eine gleichmässige Kugel formen, und dann auf einem Teller platzieren und wiederum zudecken. Dasselbe für den gesamten Teig wiederholen.

Teigtaschen füllen und formen



Beginnend mit den zuerst geformten Kugeln, eine erste Kugel von Hand flachdrücken. Danach mit einem Wallholz in einen dünnen Teigteller auswallen.

Teigteller umdrehen, und einen gehäuften EL Spinatfüllung in der Mitte platzieren.

Teigteller von zwei Seiten anheben und zur Mitte falten. Es sollen sich zwei Seiten eines gleichseitigen Dreiecks ergeben.

Wo sich die zwei Teigränder treffen, durch zusammenpressen den Teig verschliessen.

Teigteller von der dritten Seite anheben und zur Mitte falten. Es soll sich nun ein gleichseitiges Dreieck ergeben. Wo sich die Teigränder der ersten zwei Seiten mit der dritten Seite treffen, durch zusammenpressen den Teig verschliessen.

Die verschlossenen Teigtaschen unter einem Küchentuch aufbewahren.

Teigtaschen backen

- Olivenöl

Backofen auf 200°C vorheizen.

Teigtaschen auf dem Backblech auslegen und grosszügig, aber vorsichtig mit Olivenöl bestreichen.

Teigtaschen für 8-10 Minuten in der Ofenmitte backen, und dann für weitere 2 Minuten im oberen Teil goldbraun backen.

Gruppe 4: Mutabbal, Falafel, Fattoush

Gruppe 4 (3):

- Mutabbal
 - Aubergine backen
 - Mutabbal mixen
 - Falafel
 - Paste
 - Formen & Frittieren
 - Fattoush Salat
- als erstes Vorbereiten, 40min backen, 20min kühlen
Nach der Falafel-Paste vorbereiten
- Vor dem Fattoush Salat vorbereiten
Mit allen Gruppen abstimmen
- Nach Mutabbal und vor dem Frittieren der Falafel

Mutabbal: Auberginen-Dip

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Mutabbal ist einer der beliebtesten arabischen Dips nach Hummus, die wie enge Cousins zueinander sind.

Die schön rauchig geröstete Aubergine, gewürzt mit Tahini und Joghurt, ist ein gesunder und schmackhafter Dip, der in jedem arabischen Restaurant gleich nach dem Hummus serviert wird. Der Ursprung des Wortes Mutabbal ist arabisch tabala, was so viel bedeutet wie "zusätzliche Aromen hinzufügen".

- 2 Auberginen (600g)
 - Backofen auf 240°C Ober/Unterhitze vorheizen
 - Auberginen rundum mehrfach einstechen, 40 Minuten auf einem Rost ohne Backpapier backen. Nach 20 Minuten wenden.
 - Auberginen aus dem Backofen nehmen und abgedeckt in einer Schüssel leicht abkühlen lassen (10 Min).
 - 3-4 EL Tahini (Sesammus)
 - 3-4 EL Sojajoghurt
 - 1-2 mittlere bis grosse Knoblauchzehe
 - 1-2 TL Salz
 - 2-3 TL Zitronensaft
- Die Schale der Aubergine mit den Fingern abziehen.
- Das Fruchtfleisch der Aubergine mit den übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine / mit dem Mixer fein pürieren.

Garnitur

- Paprikapulver
 - Olivenöl
 - Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill)
- In eine Servierschüssel geben und mit Paprikapulver und Olivenöl garnieren.
- Nach Wahl mit frischen Kräutern ergänzen
- Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Gruppe 4: Mutabbal, Falafel, Fattoush

Knusprige Falafel: frittierte Bratlinge aus zerkleinerten Kichererbsen

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Das Wort falāfil (arabisch: فلفل) ist arabisch und ist der Plural von filfil (فلفل) 'Pfeffer', entlehnt aus persisch felfel (فلفل), verwandt mit dem Sanskrit-Wort pippalī (पिप्पली) 'langer Pfeffer'; oder ein früheres *filfal, von aramäisch pilpāl 'kleines rundes Ding, Pfefferkorn', abgeleitet von palpēl 'rund sein, rollen'.

- 450g Kichererbsen, trocken
 - 1L Wasser
- 24h in ausreichend Wasser einlegen.
- Kichererbsen abgiessen und vollständig trocknen
- 15-20g frische Petersilie (ohne Stiel)
 - 10g frischer Koriander (ohne Stiel)
 - 1 grosse Zwiebel, geviertelt
 - 3-4 mittlere Knoblauchzehen
 - 1 TL Salz
 - 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 - 2 TL Korianderpulver
 - 1 TL Schwarzer Pfeffer
- Kichererbsen in der Küchenmaschine/im Mixer vollständig zerkleinern, bis sie pulverförmig sind.
- Alle Zutaten zugeben und im Mixer zerkleinern. Masse vom Schüsselrand wieder untermischen, bis eine Paste entsteht.
- Eine Stunde im Kühlschrank zugedeckt stehen lassen.
- In diesem Zustand lässt sich die Paste wahlweise einfrieren.
- 1 TL Backpulver
- Vor dem Formen Backpulver unter die Masse ziehen.
- Aus je 1-2 TL Falafel-Masse von Hand eine runde Kugel formen (2-3cm Durchmesser).
- Die Falafel-Bällchen fühlen sich lose an, werden sich aber während dem Frittieren binden.
- Ausreichend Rapsöl, Sonnenblumenöl, oder ein anderes Frittieröl
 - Sesamsamen
- 1-2cm Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
- Falafel-Bällchen wahlweise im Sesam wälzen und in Gruppen im heissen Öl braun braten.
- 2-3 Minuten pro Falafel pro Seite, die ganze Fläche der Pfanne füllen, aber nicht überfüllen.
- Frittierte Bällchen auf einem Küchenpapier ablegen, sodass überschüssiges Öl abläuft.
- Warm servieren.

Gruppe 4: Mutabbal, Falafel, Fattoush

Fattoush: Salat mit Sumac und angebratenem Pita Brot

Als Bestandteil einer Mezze für 12 Personen (1x)

Oder als Beilage für 4 Personen (0.5x)

Im Arabischen leitet sich das Wort "Fattoush" von "fatteh" ab, was wörtlich "Krümel" bedeutet. Fattoush-Salat ist im Grunde ein Sammelsurium aus Fladenbrot, das gewürzt und dann gebraten (oder gebacken) wird, und anderem Gemüse, das gerade Saison hat. Aus diesem Grund gibt es keine Regeln, wenn es darum geht, welches Gemüse für Fattoush verwendet wird! Es ist ein grossartiges Grundrezept, auf dem man aufbauen und es nach Belieben aufpeppen kann.

Salatsauce

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen gepresst oder klein geschnitten
- 1 TL Sumac
- 1 TL Granatapfelmelasse (oder Granatapfelsaft eingekocht)
- wenig frische Pfefferminzblätter gehackt
- ½ TL Salz
- Pfeffer

Falls Granatapfelsaft statt -melasse: Den Saft bei mittlerer Temperatur auf eine Melasse einkochen.

Mit Ausnahme des Olivenöls, alle Zutaten vermengen.

Langsam das Olivenöl unter ständigem Rühren einfliessen lassen, bis eine Emulsion entsteht.

Beiseite stellen.

Pita Brot

- 1 Grosses, zweilagiges Pita Brot
- 3 EL Olivenöl

Pita Brot in Dreiecke schneiden

In grosser Bratpfanne Olivenöl auf mittlerer Hitze erhitzen.

Pita Brot begeben und 5-7 Minuten goldbraun braten, bis es knusprig wird.

Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Salat

- 1 grosser Kopf Endivie oder Eisbergsalat in Stücke à 2-3cm schneiden
- 1 grosse Rispentomate würfeln
- 2-3 Gurken vierteilen und in Scheiben schneiden
- ½ grosse grüne Peperoni oder 5-6 grüne Pimientos zerkleinern
- 5 Radieschen in Scheiben schneiden
- 2 Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden
- 2-3 Stängel Petersilie zerkleinern

Alle Zutaten in eine Schüssel geben.

Salatsauce begeben und unterziehen.

Unmittelbar vor dem Servieren: Pita Brot in mundgerechte Stücke brechen und dem Salat begeben.

