

Monday, February 26. 2007

Syrisches Auberginenmus (Baba Ghanoush)

Mein Lieblingsrezept:

1 groÃe Aubergine
2 kleine Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Packung Schafsmilchfeta oder ein paar LÃ¶ffel Naturjoghurt
1 TL Tahin (Sesampaste)
4-5 EL OlivenÃ¶l
2-3 EL Zitronensaft
1 TL KreuzkÃ¼mmel
Salz, Pfeffer, Paprika

Wer mÃ¶chte:

etwas Cayennepfeffer oder Chilipulver
etwas Petersilie (Kresse passt auch gut)
2 EL gehackte WalnÃsse

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Auberginen waschen, trockentupfen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im Backofen so lange rÃ¶sten, bis die Haut Blasen wirft und das Fruchtfleisch weich ist.

Die Auberginen so abkÃ¼hlen lassen, daÃ man sie berÃ¼hren kann, ohne sich zu verbrennen, dann den Stielansatz und die Haut entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden, in eine Schale geben und mit einer Gabel zu einem Mus zerdrÃ¼cken.

Den KreuzkÃ¼mmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrÃ¶sten, bis er beginnt zu duften und dann in einem MÃ¶rser grob zerreiben.

Den Feta mit den HÃ¤nden kleinbrÃ¶seln und unter das lauwarme AuberginenpÃ¼ree mischen. Er lÃ¶st sich dann sogar noch ein wenig darin auf.

So viel OlivenÃ¶l in das Mus rÃ¼hren, dass eine cremige Paste entsteht. Mit dem gepressten Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Salz, Pfeffer, Paprika, Chilipulver und KreuzkÃ¼mmel abschmecken.

Das Auberginenmus kann zimmerwarm oder gekÃ¼hlt serviert werden. Auf jeden Fall davor noch einmal gut durchrÃ¼hren. Dann kann nach Belieben mit Petersilie, WalnÃssen, etwas gutem OlivenÃ¶l und/oder Paprikapulver garniert werden.

Posted by orange in dips+aufstriche, orientalisches, vegetarisch at 21:51

Thursday, February 22. 2007

Bunte Bratkartoffeln

5 grosse, gekochte Kartoffeln
2 Tomaten
1 Bund Fruehlingszwiebeln
1/2 Pckg. Feta
Oel
Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Muehle (getrocknet) und Paprikapulver
1/2 Kiste Kresse

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Tomaten in kleine Wuerfel, Fruehlingszwiebeln in Ringe.
Etwas Oel in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben dazu geben und auf hoher Hitze gut anbraten. Nach ca. 5 Min. Hitze runter schalten, die Fruehlingszwiebeln untermengen und weiter braten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch aus der Muehle (getrocknet) und Paprikapulver wuerzen. Kurz bevor die Kartoffeln fertig sind (schoen knusprig aber noch nicht schwarz ;-)) die Tomatenwuerfel und den Feta dazu geben. Wenn der Feta etwas geschmolzen ist, Bratkartoffeln auf einem Teller mit daruebergestreuter Kresse anrichten.

Posted by orange in vegetarisch at 17:48