



**Kocholympiade
Lippe**

REZEPTE

Türkischer Vorspeisenteller

Cacik: Gurken reiben - Saft abgießen; mit Salz und Pfeffer und einer Knoblauchzehe würzen, 500g Joghurt hinzufügen und gut verrühren.

Köfte im Auberginenmantel: Zwiebeln reiben und mit Rinderhackfleisch, Petersilie und Köfte Harci gut verkneten und zu Köftchen formen. Rundherum in Öl in einer Pfanne anbraten.

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls von beiden Seiten in Öl anbraten. Köftchen in Auberginenscheiben einwickeln und mit einer geviertelten Tomate und einer halben türkischen Paprika aufspießen und in eine Auflaufform stellen. Bei geringer Wärmezufuhr in den Backofen stellen.

Tomatensauce: In einer Pfanne klein gehacktes Knoblauch in Öl andünsten. 3 geriebene Fleischtomaten sowie 3 in dünne Scheiben geschnittene türk. Pepperoni hinzufügen und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bulgur: Zwiebeln reiben in Öl andünsten. Tomaten reiben türk. Pepperoni in dünne Scheiben schneiden hinzufügen mit andünsten. Tomatenmark unterrühren. Gewaschene Weizengrütze hinzufügen und weiter gut verrühren mit Salz, Pfeffer und Vegeta würzen. Etwas Wasser und gehackte Petersilie hinzufügen und bei geringer Wärmezufuhr köcheln lassen.

Zum Anrichten Bulgur in ein kleines Gefäß füllen und auf den Teller stürzen. Je Teller zwei Köfte. Tomatensauce und Cacik in separaten kleinen Schälchen dazugeben.

Manti mit Sommersalat

Manti: Mehl, Salz, und warmes Wasser nach Augenmaß zu einem glatten Teig kneten. Er darf nicht mehr kleben. Teig aufteilen, dünn ausrollen, in Quadrate schneiden. Rindfleischfilet in eine Schüssel geben, feingehackte Zwiebeln hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit der Hand verkneten. Fleisch auf die Teigquadrate mittig verteilen. Jeweils die gegenüberliegenden Ecken zusammenkleben und die Seiten ebenfalls zusammendrücken, sodass nichts rausfallen kann.

Wenn man eine andere Form möchte, dann kann man wieder die Ecken die neu entstehen auf beiden Seiten jeweils zusammenkleben.

Den Manti-Topf halb voll mit Wasser füllen. Die Schichteinsätze (geloht) mit Butter einpinseln und Manti darauf verteilen. Garzeit ca. 30-45 min. Manti aus dem Topf nehmen, mit flüssiger Butter bestreichen, fertig.

Sommersalat: Eier und Kartoffeln kochen, abkühlen und in Würfel schneiden. Schalotten und Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Alle o.g. Zutaten in einer Schüssel verrühren, würzen, mit Mayo vermischen und auf einen schönen runden Teller so auflegen, dass es wie ein feiner Hügel aussieht. Von oben dann etwas andrücken, damit kein zu spitzer Hügel entsteht, sondern eine schöne glatte Oberfläche, ähnlich wie beim Kuchen nur zu den Seiten hin flacher. Kein hoher Rand!

Den Kaviar ganz oben drauf verteilen, und die Chipsletten rundherum bis zur Hälfte in den Salat stecken, sodass es wie eine Sonnenblume aussieht.

Joghurtmousse auf Himbeersauce

Joghurt mit dem Puderzucker verrühren. Gelatine 5 Minuten in 75 ml kaltem Wasser einweichen, dann mit dem Wasser so lange erwärmen, bis sie sich aufgelöst hat, etwas abkühlen lassen und mit dem Zitronensaft in den Joghurt rühren. Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme heben, 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Himbeeren pürieren, mit Himbeergeist aromatisieren, Saucenspiegel auf 4 Teller gießen. Joghurtmousse-Nocken auf der Himbeersauce anrichten, mit Minzblättchen und Himbeeren dekorieren.

Einkaufszettel

Cacik:

2 Gurken
500g Joghurt
Knoblauchzehe

Köfte:

1kg. Rinderhackfleisch
3 Zwiebeln
1 Pck. Köfte Harci (Köfte Gewürz)

3-4 Auberginen
3 Fleischtomaten

6 türk. Pepperoni
Öl, Holzspieße

Tomatensauce:

1 Knoblauchzehe
3 Fleischtomaten
türk. Pepperoni

Bulgur:

4 Zwiebeln
2 Fleischtomaten
1 Essl. Tomatenmark
türk. Pepperoni
500g Weizengrütze
Vegeta
Petersilie

Manti:

1 kg Mehl
Warmes Wasser
1 EL Salz
1,2 kg Rindfleischfilet (fein gewürfelt)
1 kg Zwiebeln (fein gehackt)
Salz, Pfeffer

Sommersalat:

8-10 Eier
10 Schalotten
10 große Kartoffeln
3-4 Dosen Thunfisch (ohne Öl)
5 Äpfel
2-3 Dosen Mais
Salz und Pfeffer
Ca. 2 große Gläser Miracle Whip
Deko:
Ca. 3-4 Gläschen schwarzen Kaviar
Paprikachips
Petersilie



Lien Valdez Perez (Kuba), Sotiria Markopoulou (Griechenland),
Shahin Asrar Aslahehsazi (Iran), Klaus Schnittger (Deutschland)

Gemischter Vorspeiseteller

Arros Apastelado (Kubanische Reispastete):

Das Fleisch und die Shrimps jeweils separat mit dem Sazon Completo einreiben und eine halbe Stunde lang einziehen lassen. Das Fleisch und die Shrimps in reichlich Wasser (jede Fleischsorte und die Shrimps separat voneinander) kochen bis das Fleisch und die Shrimps gar sind. Anschließend das Fleisch und die Shrimps entnehmen und abkühlen lassen. Die jeweiligen Flüssigkeiten zusammen in einem Topf sammeln. Den Sud vom Fleisch und den Shrimps in einer Menge von 1:1 mit dem Basmatireis zum Kochen bringen und mit Salz abschmecken. Beim Kochen darauf achten, dass der Basmatireis nicht austrocknet. Nach Bedarf Wasser zugeben.

In der Zwischenzeit kann das Fleisch weiterverarbeitet werden. Das gekochte Fleisch mit der Hand in Streifen reißen bzw. schneiden. Das Gemüse (Zwiebel, Knoblauchzehen und die Paprikaschoten) in sehr kleine Würfel schneiden.

Jedes Fleisch und die Shrimps separat in etwas Olivenöl kurz anbraten und das Gemüse aufgeteilt in gleichen Mengen dazu geben. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen und je nach Geschmack mit Sazon Completo nachwürzen.

In eine runde Springform zuerst eine dünne Schicht Basmatireis einfüllen und fest zusammendrücken. Darüber eine dünne Schicht Mayonnaise streichen. Darauf eine Schicht Rindfleisch einfüllen und mit geriebenen Käse bestreuen. Es folgen die weiteren Schichten: Reis, Mayonnaise, Hähnchenfleisch, geriebener Käse – Reis, Mayonnaise, Shrimps, geriebener Käse. Nach den Reisschichten immer fest zusammen drücken. Die letzte Schicht bzw. die oberste Schicht mit Basmatireis abschließen.

Zum Anrichten wird ein großer runder Teller verwendet und mit den frischen Lollo Rosso-Blättern ausgelegt. Die Reispastete vorsichtig aus der Springform lösen und auf den Lollo Rosso-Blättern anrichten. Mit Paprikaringen und frischer Petersilie garnieren und servieren.

„Choriatiki salata“ (Griechischer Salat mit Schafskäse):

Die Tomaten waschen, trocknen und in Stücke schneiden. Die Salatgurke waschen, trocknen und in Würfel schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, trocknen und ebenso wie die geschälten Zwiebeln in gleichmäßig dünne Ringe schneiden. Den Feta-Käse würfeln. Balsamico Essig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten, Gurke, Paprika, Käse und Oliven in eine mittelgroße Schüssel füllen, mit dem Dressing übergießen und den Salat vorsichtig mischen. Abschmecken und mit Oregano bestreuen.

Datteln in Serano-Schinken:

Backofen auf 200° (Heißluft) anheizen. Die Datteln vorsichtig entsteinen und mit den Schinkenscheiben umwickeln. Anschließend mit jeweils einem Zahnstocher aufspießen. Die Datteln auf ein mit Backpapier versehenes Backblech legen und im Backofen 10 – 15 Min. erhitzen. Die Datteln sind fertig, wenn der Schinken goldbraun aussieht.

Vorsicht beim Essen. Die Datteln können sehr lange die Hitze halten.

Möhren-Zucchini-Creme:

Möhren und Zucchini mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden. Gemüsebrühe ansetzen.

2 EL Oel in einer Pfanne erhitzen. Das Geflügelhackfleisch darin scharf anbraten. In einer separaten Pfanne die Möhrenstreifen in 2 EL heißem Öl anbraten, Curry zugeben, vermischen und anschmelzen lassen. Zwischenzeitlich einen Suppentopf auf höchster Stufe anheizen. Die Möhren, das Hackfleisch und die Zucchiniestreifen in den Topf geben und vermengen. Etwas Gemüsebrühe zugeben und auf kleiner Stufe 15 Min. im geschlossenen Topf köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf Gemüsebrühe zugießen. Nach der Kochzeit den Topf von der Platte ziehen. Mit Brühe auffüllen. Creme Fraiche oder Sahne einrühren. Die Creme vor dem Servieren mit etwas Petersilie garnieren.

Einkaufszettel

Reispastete:

500gr Shrimps
500gr Rindfleisch (Filet) (alternativ Schweinefleisch)
500gr Hähnchenbrustfilet
1 kg Basmatireis
500gr Mayonnaise (Tomy)
500gr geriebener Käse (Gouda)
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
2 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch
1 ½ TL Tomatenmark
Olivenöl
Kubanische Gewürzmischung (Sazon Completo von Maggi)
1 Salatkopf „Lollo Rosso“
Petersilie zum Garnieren

Griechischer Salat:

500g Datteltomaten
1 Salatgurke
150 gr. grüne Spitzpaprika
150gr. rote Zwiebeln
250gr. Feta-Käse
1 EL Balsamico Essig
2 EL Zitronensaft
4 EL Natives Olivenöl extra
Salz
Pfeffer frisch gemahlen
1 kleine Knoblauchzähe
80 gr. Kalamata-Oliven
Oregano zum Bestreuen

Datteln:

12 Datteln
12 Scheiben Serano-Schinken
12 Zahnstocher

Möhren-Zucchini-Creme:

250g Geflügelhackfleisch
300g Möhren
200g Zucchini
4 EL Oel
1l Gemüsebrühe
½ TL Curry
4 EL Creme Fraiche oder Sahne
frische, gehackte Petersilie





Lien Valdez Perez (Kuba), Sotiria Markopoulou (Griechenland),
Shahin Asrar Aslahehsazi (Iran), Klaus Schnittger (Deutschland)

„Chello Morg“

Inranischer Reis:

Die Kartoffeln schälen und in 3-4mm breite Scheiben schneiden. Den Reis waschen, bis keine Trübung mehr austritt. Der Reis wird 10 Min. in kochendem, leicht gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze angegart. Das Wasser komplett abgießen. In einem weiten, möglichst teflonbeschichteten Topf Butter erhitzen. Den Boden mit den Kartoffelscheiben bedecken. Anschließend den Reis einfüllen. Eine Tasse heißes Wasser dazu geben und das Ganze ca. 30 Min. bei kleiner Hitze fertig garen lassen. Eine Prise Safran in einer Tasse zerstoßen und mit 4 EL heißem Wasser verrühren. Etwas Reis nehmen und mit dem aufgelösten Safran vermischen.

Putencurry:

Die Champignons putzen und vierteln. Öl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons mit wenig Salz darin anbraten. Die Putenbrust waschen, in fingerdicke Stücke schneiden und in heißem Öl goldbraun braten. Kurz vor dem Garende eine kleine Prise Safran, 1 TL Curry, eine Prise kleingehackten Ingwer, etwas Salz, 1 Msp. Schwarzen Pfeffer, die Petersilie, das kleingehackte Schnittlauch, den hauchdünn geschnittenen Knoblauch sowie die angebratenen Champignons zum Fleisch geben und durchmengen. Nun die Pfanne vom Herd ziehen und die Sahne zugeben. Bei Bedarf mit etwas Milch verlängern.

Kochbananen schälen und längs in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben darin goldbraun braten.

Anrichten: Den Reis auf einer Porzellanplatte mittig aufhäufen. Die knusprig gegarten Kartoffelscheiben werden unten um den Reishaufen gelegt. Der Safranreis dekorativ auf den Reishaufen streuen. Nun das Putencurry um den Reishaufen füllen. Die Bananenscheiben auf dem Plattenrand anrichten.

„Yaourti me meli“

Die Erdbeeren waschen, vierteln und in vier hohen Gläsern oder Schälchen geben. Den gekühlten Joghurt gut durchrühren (nicht süßen) und auf den Erdbeeren verteilen. Darauf jeweils ca. 2 EL Honig träufeln.

Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Zucker hinzufügen und unter Rühren schmelzen. Die Walnüsse mit hinein und vorsichtig karamellisieren. Auf Alufolie erkalten lassen. Anschließend den Joghurt mit den Walnusshälften dekorieren.

Einkaufszettel

600g Basmatireis
400g Putenbrust
250g frische Champignons
1 Bund Schnittlauch
etwas Petersilie
6 Kartoffeln
2 Kochbananen
4 kl. Knoblauchzehen
250g Sahne
etwas Milch
1 TL Curry
1 Prise Ingwer
2 Prisen Safran

600gr. griechischer Joghurt (10%)
400gr. frische Erdbeeren
2 TL Butter
4 EL brauner Zucker
125gr. Walnüsse
8 EL Akazienhonig



„MINESTRA DI POMODORE“

Zwiebeln und Knoblauch in der Butter anbraten und dann die Vegeta Brühe sowie die Tomaten hinzufügen. Das ganze mit Sahne, Tomatenmark und Olivenöl abrunden und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Mindestens eine Stunde köcheln lassen.

Teig für das Brot mischen, kneten und flach in einer Form einer Pizza ausrollen, im Backofen backen.

Einkaufszettel

250 g Butter
3 große Zwiebeln
250 ml Sahne
2 Zehen Knoblauch
2 kg Dosen geschälte Tomaten
1 Liter Vegeta
1 Bund frischer Basilikum
Tomatenmark
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zucker

für das Brot:

1 kg Mehl
Hefe
Salz, Olivenöl, Wasser

Saltimbocca Romana

Salbei und Parmaschinken mit einem Zahnstocher auf den Kalbsschnitzel fixieren und anbraten. Zucchini-Stifte schneiden und dünsten. Zutaten für den Nudelteig mischen, kneten und mit einer Nudelmaschine die Tagliatelle erstellen, anschließend im leicht gesalzenen Wasser kochen.

Saltimbocca mit Zucchini, Tagliatelle und Weißwein Zitronenjus auf den Teller anrichten, die Nudeln mit Trüffelöl betröpfeln und den Parmesan in Stiften auf der Saltimbocca verteilen

1400 g Kalbsschnitzel (10 dünne)
200 g dünn geschnittenen Parmaschinken
750 g Parmesan im Stück
500 g Butter
6 Becher Crème fraîche
Salbei
Zucchini
Trüffelöl

(für die Nudeln)

200 g Mehl
150 g Grieß (Hartweizen)
3 Eier
Olivenöl

Crêpes „Zdenko-Art“

Teig für die Crepes mischen, mit einem Mixer verrühren und in der Pfanne zubereiten. Die Crepes mit Kirschmarmelade füllen und auf einem Teller mit geschnittenen Kiwi und Orangen anrichten. Für die Zabaione Weincreme Soße wird zuerst Eigelb und Zucker weißschaumig geschlagen. Anschließend wird Marsala dazugegeben und die Mischung im Wasserbad schaumig geschlagen. Abschließend die gemahlene Walnüsse und etwas Puderzucker über die Crepes verteilen.

2 kg Mehl
20 Eier
500 g Walnüsse
1 Liter Milch 3,5 %
1 großes Glas Kirsch Marmelade
3 Deziliter Weißwein trocken
250 g Puderzucker
10 Kiwis
5 Orangen

Türkisch-Russischer Vorspeiseteller

Drei mittelgroße gekochte Rote Beete in Streifen schneiden, eine Knoblauchzehe zerdrücken und 20 Gramm Walnüsse fein hacken. Alles mit zwei Esslöffeln Salatcreme oder selbstgemachter Mayonnaise verrühren. Vier Möhren raspeln, ebenfalls mit Knoblauch würzen und mit zwei Esslöffeln Salatcreme mischen.

Für das Baguette das Mehl mit dem Trockengerm, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem Teig verkneten (am besten alle Zutaten in einen Behälter geben und kneten). Das ganze dann etwa eine halbe Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Nach dem Aufgehen den Teig in 4 Teile aufteilen. Jeweils ausrollen und zu einem Baguette verarbeiten. Jetzt das Backrohr auf 200 Grad Umluft vorheizen lassen. Während das Backrohr vorheizt, die Baguettes nochmals eine halbe Stunde aufgehen lassen. Vor dem Backen mit einem verquirlten Ei bestreichen. Die Brote etwa 20 Minuten backen (bis sie schon braun sind).

Zubereitungszeit: 30 Min., Ruhezeit: 1 Std.

Eine Aubergine in dünne Scheiben schneiden und diese auf beiden Seiten salzen. Ein Ei verrühren, die Scheiben darin wenden und im Pflanzenfett ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Honig-Cocktailtomaten halbieren. Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Knoblauch einreiben, mit etwas Mayonnaise bestreichen und mit den ausgebackenen Auberginenscheiben belegen. Mit den Tomatenhälften und etwas Petersilie garnieren.

Für die Jufta-Taschen den fertigen Jufta-Teig (bekommt man im türkischen Laden) in kleine Quadrate schneiden. Für die Füllung 100 Gramm frischen Spinat in leicht gesalzenem und (etwas) gezuckertem Wasser ca. vier Minuten blanchieren. Abgießen und abkühlen lassen, hacken und mit 50 Gramm Schafkäse mischen. Etwas von der Füllung in die Mitte der Quadrate geben, umklappen und die Ränder zusammendrücken. In heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb backen.

Fruchtiger Hauptgang aus Marokko

Besonderheit: Zitronen müssen mindestens vierzehn Tage vorher eingelegt werden. Die Früchte (Bio-Qualität) mit Schale in dünne Scheiben schneiden und in einem gut verschließbaren Glas abwechselnd mit Salz schichten. Das Verhältnis Zitrone/Salz ist 1:1. Die Zitronenschale muss ganz weich sein, damit sie später in der Soße verwendet werden kann.

Zwei Knoblauchzehen mit Meersalz im Mörser zu einer Paste stampfen. Das Hähnchen gut damit einreiben. Gewürze und Öl verrühren. Das Hähnchen damit bestreichen und zugedeckt zwei bis vier Stunden im Kühlschrank marinieren. Die restlichen Knoblauchzehen dünn in Scheiben schneiden, Gemüsezwiebel vierteln und mit dem Safran, Cumin (Kreuzkümmel) und etwas Wasser zum Hähnchen geben. Kurz bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren. Werden Hähnchenbrüste verwendet, sollten sie angebraten werden und anschließend bei geringer Temperatur garziehen, etwa 30-40 Minuten. Die Zwiebeln herausnehmen und mit der Hühnerleber einem elektrischen Pürierstab zerkleinern und unter Rühren in die Sauce geben. Weitere 20 min zugedeckt köcheln.

Die eingelegten Zitronen abspülen, trocknen und eventuell in Spalten schneiden. Mit den Oliven und den Tomaten zur Sauce geben und weitere 10 min zugedeckt schmoren. Hähnchen aus dem Bräter nehmen und zugedeckt warmstellen. Frische Zitrone auspressen und den Saft zur Sauce geben, etwas einkochen lassen und abschmecken. Sauce und Kräuter mit dem Hähnchen anrichten.

Die Beilage: 1 kg neue Kartoffeln abschrubben, in dicke Streifen schneiden. Rosmarin mit Salz mischen und drei Esslöffel Öl zugeben. Alles in einem Plastikbeutel gut mischen. Die Kartoffelstreifen auf ein Backblech legen und etwa 30 Minuten bei 175 Grad backen.

Exotische „Gläschen“ zum Dessert

Die Mangos schälen und kleinschneiden, eine halbe Frucht zur Seite legen. Den Rest pürieren. Zucker und Wasser aufkochen. Ei und Eigelb verrühren bis es cremig ist und den heißen Zuckersirup unterschlagen. Masse muss dickcremig sein. Sahne steif schlagen. Mangopüree und Sahne unter die Eimasse heben. In Gläser füllen, etwas Platz lassen und etwa eine Stunde gefrieren. Erdbeeren kleinschneiden. Etwa die Hälfte pürieren und mit etwas Gelierzucker aufkochen.

Das Mangoparfait etwa eine halbe Stunde vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen. Eine Schicht Erdbeeren einfüllen, Mangopüree darauf und Erdbeersauce darüber geben, Mangopüree als letzte Schicht einfüllen und mit einem Zitronenmelissen-Blatt garnieren.

Einkaufszettel

Salate:

3 mittelgroße gekochte Rote Beete
1 Knoblauchzehe
20 g Walnüsse
4 EL Salatcreme/ Mayonnaise
4 Möhren

Baguette:

1 kg Mehl, glattes
2 Pck. Hefe (Trockenhefe/Trockengerm)
6 Essl. Olivenöl
2-3 TL Salz
500 ml Wasser (lauwarm)
2 Eier
1 Aubergine
Cocktailtomaten
Knoblauch
Mayonnaise
Petersilie

Jufta-Taschen:

Jufta-Teig (im Türkischen Laden)
100g frischen Spinat
50 g Schafkäse

Marok. Zitronenhähnchen:

4 Knoblauchzehen
2 Petersilienzweige, glatt
1 Frische Zitrone
8 Oliven, grün, entsteint
1 Zitrone, eingelegt
1 Gemüsezwiebel, ca. 500 g
1 Hähnchen, ca. 1,2 kg oder zwei große Hähnchenbrüste
1/2 TL Cumin
50 g Hühnerleber
2 Korianderzweige
10 Safranfäden
4 EL Arganöl (gutes Olivenöl tut's auch)
2 EL Meersalz
1 TL Ingwerpulver
1 TL Paprika, mild
500 g Cocktailtomaten

Mangoparfait:

3 frische Mangos
1 Becher Sahne
1/2 Becher Creme Fraiche
60 gr Zucker
1 Ei
4 Eigelb
60 ml Wasser
500 Gramm Erdbeeren



Oleg Born (Ukraine), Adamo Matsinhe (Mosambique)
Dimitrios Loukas (Griechenland), Sigrid Riewe-Scholz (Deutschland)

Crevetten auf Matapa an Reis-Chips (Mosambique)

Matapa ist ein typischer Brei aus dem Süden. Er wird aus Cassava-Blättern, die auch Maniok-Blätter genannt werden, gemacht. Ersatzweise kann man sich mit Grünkohl aushelfen.

Die kleingeschnittenen Blätter zusammen mit den zerdrückten Knoblauchzehen und den kleingeschnittenen Zwiebeln in einem großen Topf andünsten. Die Kokosmilch hinzufügen, alles aufkochen lassen. Die gemahlene Cashewnüsse, das Piri-Piri und Vegeta dazu geben und alles etwas 1 Stunde simmern lassen. Immer wieder umrühren. Die Crevetten in Olivenöl anbraten bis sie rosa sind.

Matapa in der Mitte auf einem Teller anrichten, drei Crevetten darauf verteilen und mit den Reisschips dekorieren.

Lammcarré mit einer Mandel-Dattel-Kruste an Bulgur (Zentralasien)

Die Haut auf der Fleischseite der Lammcarrés entfernen. Die langen Stielknochen frei schaben. Lammcarrés salzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian dazugeben. Lammcarrés zuerst mit der Fleischseite 1 Minute anbraten, dann auf die Knochenseite legen und eine weitere Minute braten. Lammcarrés auf ein Backblech legen und im Ofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene in 15 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen. Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.

Mandeln und Dattel (ohne Stein) im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Beides mit den Semmelbröseln und 3 EL Olivenöl mischen. Die Mandel-Dattelbrösel auf der Fleischseite der Carrés verteilen, leicht andrücken und auf der untersten Schiene in 4-5 Minuten hellbraun gratinieren. Aus dem Ofen nehmen und zwischen den Stielknochen in Koteletts schneiden.

Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einem größeren Topf glasig anbraten, kleingehackte Chilischote dazugeben. Bulgur dazugeben und unter ständigen Rühren ca. 2 Minuten anbraten. Gemüsebrühe und Tomatenmark in 2 Tassen Wasser nach Herstellerangaben auflösen (Wichtig! Gleiche Menge Wasser wie Bulgur) und dazugeben. Ca. 2 min. kräftig umrühren. Die Kochstelle ausmachen. Den Topf zudecken und für ca. 20 min. auf der Kochstelle quellen lassen.

Aprikosenschnitten (Griechenland)

Für die Paste die Aprikosen abtropfen lassen und grob schneiden. Getrocknete Aprikosen in feine Würfel schneiden. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und beiseite stellen.

Aprikosen mit Vanilleschote, Zucker und Zitronensaft in einem Topf unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde einkochen lassen, bis die Masse zähflüssig wird; dabei immer wieder umrühren. Die Aprikosenmasse vollständig abkühlen lassen, die Vanilleschote entfernen.

Für den Rosensirup 100 ml Wasser mit 100 g Zucker, Orangenschale und Zitronensaft aufkochen. Rosenblätter dazugeben und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb gießen, mit dem Rosensirup mischen und bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen.

Für den Mandelbiskuit Eier und restlichen Zucker in einer Küchenmaschine mit dem Schneebesen in 10 Minuten sehr cremig-dicklich aufschlagen. Abwechselnd Mandeln und Mehl unterheben. Den Teig auf ein Backpapier belegtes Backblech streichen (40 x 25 cm) und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 10-12 Minuten bei 170 Grad backen (kein Umluft). Biskuit aus dem Ofen nehmen, vom Blech lösen und mithilfe des Backpapiers auf ein leicht gezuckertes Küchentuch stürzen. Backpapier vorsichtig abziehen und locker wieder auf den Teig legen.

Joghurt in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in einem Mulltuch gründlich ausdrücken und mit Vanillemark und Honig glatt rühren.

Den Biskuit mit einem Messer quer halbieren. Den Boden einer passenden Form mit Backpapier auslegen. 1 Biskuitplatte in die Form legen, mit der Hälfte des Rosensirups tränken, mit der Aprikosenpaste bestreichen und mit der 2. Biskuitplatte belegen; dabei leicht andrücken. Die Oberfläche mit dem restlichen Sirup tränken. Den vorbereiteten Joghurt darauf verteilen und glatt streichen. Kalt stellen.

Den Kuchen mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und in 16 kleine gleich große Stücke schneiden. Zum Servieren die Pistazien in einem Blitzhacker fein zerkleinern, die Aprikosenschnitten damit bestreuen. Honig mit Rosenwasser verrühren und dazu servieren.

Einkaufszettel

Crevetten auf Matapa:

30 Crevetten
Olivenöl
750 g TK Grünkohl aufgetaut
9 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
500 ml Kokosmilch
200 g Cashewnüsse ungesalzen
Piri-Piri
Vegeta
4 Tomaten
Reisschips

Lammcarré:

2 Lammcarrés (à 400 g)
30 g Mandel
60 g Dattel
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Semmelbrösel
5 EL Olivenöl
Salz
1 Knoblauchzehe (angedrückt)
4 Stiele Thymian

Bulgur:

2 große Tassen Bulgur (ca. 500 Gr.)
2 Paprika (rot und gelb)
1 große Zwiebel
2 EL Tomatenmark
Instand Gemüsebrühe
Olivenöl
Je nach Geschmack
1 scharfe Chilischote und Petersilie

Aprikosenschnitten:

500 g Aprikosen (Dose)
100 g getrocknete Aprikosen
1 Vanilleschote
100 g Zucker
3 EL Zitronensaft
500 g griechischer Sahnejoghurt
70 g Honig
160 g Zucker
1 TL fein abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)
3 EL Zitronensaft
3 EL Rosenblütenblätter
1-2 TL Rosenwasser (Apotheke)
3 Eier
20 g gemahlene Mandeln
50 g Mehl (gesiebt)
Zucker zum Bearbeiten
60 g Pistazienkerne
50 g Honig
1-2 TL Rosenwasser



Chicorée-Salat mit Pute und Mango

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Putenbrust auch in Würfel schneiden. Chicorée putzen und in Streifen schneiden. Chilischote putzen und hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, Chili, Schnittlauch und Gewürzen verrühren, abschmecken. Teller mit Chicorée-Blättern auslegen. Mango, Chicoréestreifen und Putenwürfel mischen und die Joghurtsauce unterziehen, auf den Blättern anrichten. Mit Cherrytomaten und Petersilie garnieren.

Einkaufszettel

Salat:

3 reife Mangos
375 g geräucherte Putenbrust
6 Chicoree
3 Chilischoten
Cayennepfeffer
Schnittlauch
450 g Naturjoghurt
Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Cherrytomaten und Petersilie zum Garnieren

Karniyarik - Gefüllte Auberginen

Die Auberginen waschen, am Stielansatz rundum abschälen, den Stiel nicht entfernen. Von den Auberginen im Abstand von 1 cm längs je 1 cm breite Streifen abschälen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin rundherum anbraten. In eine Auflaufform legen. In jede Aubergine oben einen tiefen Schlitz schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebeln und das Tomatenmark hinzufügen und anschmoren. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und feinhacken. Zum Hackfleisch geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in die Auberginentaschen füllen. Die Peperoni waschen, die Stiele entfernen und die Schoten längs halbieren. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Auf jede Aubergine eine Peperonihälfte und 1 – 2 Tomatenscheiben legen. Warmes Wasser angießen. Die Auberginen offen in der Mitte des Backofens etwa 30 Minuten backen. Heiß servieren.

Dazu gibt es Reis.

Gefüllte Auberginen:

10 mittlere Auberginen
Olivenöl
4 – 5 Zwiebeln
6 Tomaten
800 g Rinderhack
3 EL Tomatenmark
2 Bund glatte Petersilie
Salz
Pfeffer
6 Peperoni, mild oder scharf
Alufolie
Reis

Quark-Mousse mit Zitrone und Basilikum

Quark mit Puderzucker und Zitronensaft glatt rühren. Basilikum fein hacken und dazu geben. Gelatine einweichen, ausdrücken und in etwas Milch auflösen, dann zur Quarkmischung geben. Sahne steif schlagen und unterheben. In Gläser füllen und kalt stellen. Evtl. mit Erdbeersauce garnieren.

500 g Magerquark
260 g Puderzucker
Zitronensaft
2 Bund Basilikum
6 Blatt Gelatine
etwas Milch
500 g Sahne
evtl. Erdbeersauce zum Garnieren



Feine Erbsensuppe mit Minze

Schalotten fein würfeln u. in heißer Butter andünsten. Erbsen, Gemüsefond zugeben, aufkochen u. ca. 7-12 Min. leicht kochen lassen. Ca. 2 Eßl. Erbsen aus der Suppe nehmen und beiseite stellen.

Minzeblättchen abzupfen, einige für Garnitur zurücklassen. Restl. Blättchen u. die Sahne in die Suppe geben u. mit dem Schneidstab fein pürieren. Erbsensuppe wieder erwärmen, mit den Gewürzen abschmecken u. mit den restl. Erbsen u. Minzeblättchen garnieren.

Für die Brotspieße: Toastbrotscheibe in 24 Würfel schneiden. Butter erhitzen, Brotwürfel von beiden Seiten darin bräunen. Auf jeden Spieß 6 Brotwürfel stecken u. warm mit der Suppe servieren.

Zitrushähnchen mit Mandelreis

Chilischote u. Frühlingszwiebeln waschen. Schote der Länge nach halbieren, Stielansatz, Kerne u. weiße Innenwände mit spitzem Messer entfernen, gründlich abspülen. Zwiebeln putzen u. quer in feine Ringschneiden. Ingwer schälen u. fein hacken, Knoblauchzehe schälen u. ebenfalls fein hacken.

Zitrone u. Orange heiß waschen u. jeweils 1 Teel. Schale fein abreiben. Die Früchte halbieren u. 2 Eßl. Zitronensaft u. 4 Eßl. Orangensaft auspressen. Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier trockentupfen, Haut u. Sehnen entfernen. Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden.

Öl in großer Pfanne erhitzen, Hähnchenstücke mit Ingwer, Knoblauch, Chilischote u. Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze unter Rühren 4-10 Min. braten. Zitruschalen und -säfte, Gemüsefond u. Sojasauce zugeben u. noch 5-10 Min. köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Curry.

Reis in kochendes Salzwasser geben, umrühren, ca. 20 Min. köcheln lassen. Reis auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Gehackte Mandeln mit Öl in einer Pfanne 3-4 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun braten, Reis u. Kardamom unterrühren u. wieder erhitzen. Mit einigen Spritzern Tabasco u. evtl. Salz abschmecken.

Möhren dünn schälen, waschen u. mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Butter erhitzen u. Möhren darin andünsten. Wasser u. Salz hinzugeben, 10-12 Min. garen, mit Zucker abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken u. über die Möhren streuen.

Schokotraum mit Erdbeerkonfekt

Schokokekse grob zerbröseln, auf 10 Dessertgläser verteilen, mit je 1 Eßl. Weinbrand beträufeln. Große Erdbeeren mit Stiel u. Blättchen für Garnitur bereitstellen. Die anderen gewaschenen Früchte vierteln u. auf die Kekse geben. Sahne - bei nicht zu hoher Temperatur - in einem Topf erwärmen. Schokolade in der warmen Sahne auflösen, Zucker, 1 TL. Weinbrand u. temperierte Mascarpone unterrühren. Mascarponecreme über die Erdbeeren verteilen; Dessertgläser mindestens 1 Std. kühlstellen. Zurückgestellte Erdbeeren quer halbieren, dabei nicht den Stiel u. die Blättchen entfernen. Sahne steif schlagen, in Spritzbeutel füllen, auf die Erdbeerschnittfläche spritzen u. mit Schokostreuseln bestreuen. Das gekühlte Dessert mit dem Erdbeerkonfekt garnieren.

Einkaufszettel

Suppe:

7 Schalotten
50 g Butter
1200 g Tiefgekühlte grüne Erbsen
1,5 Liter Gemüsefond
1 ½ Bund Minze
600 g Schlagsahne
Salz, Cayennepfeffer, Zucker

Brotspieße:

40 g Butter
2 ½ große Scheibe Toastbrot
10 Holzspieße, ca. 15 cm lang

Zitronenhähnchen:

1 kleine Chilischote
7 Frühlingszwiebeln
1 Stck. frischen Ingwer (ca. 5 cm)
2 Knoblauchzehen
1 - 2 Bio-Zitrone
1 - 2 Bio-Orange
1.250 g Hähnchenbrustfilet
5 Eßl Pflanzenöl
250 ml Gemüsefond
5 Eßl. Sojasauce
Salz, weißen Pfeffer, Curry

Mandelreis:

600 g Langkornreis oder Basmatireis
2,5 Liter Wasser
1 Eßl. Salz
5 Eßl. Öl
100 g gehackte Mandeln
1 gestr. TL. Kardamom
Tabasco

1.250 g Möhren
50 g Butter
1/8 - 1/4 Liter Wasser
Salz, Zucker
1 Bund Petersilie

Schokotraum:

250 g Schokokekse
120 ml roten Weinbrand
1 kg Erdbeeren
750 g Mascarpone
320 ml Sahne
250 g Schokolade (70% Kakao)
2 ½ Eßl. Zucker

Erdbeerkonfekt:

10 große Erdbeeren
250 ml Sahne
2-3 Eßl. Schokostreusel