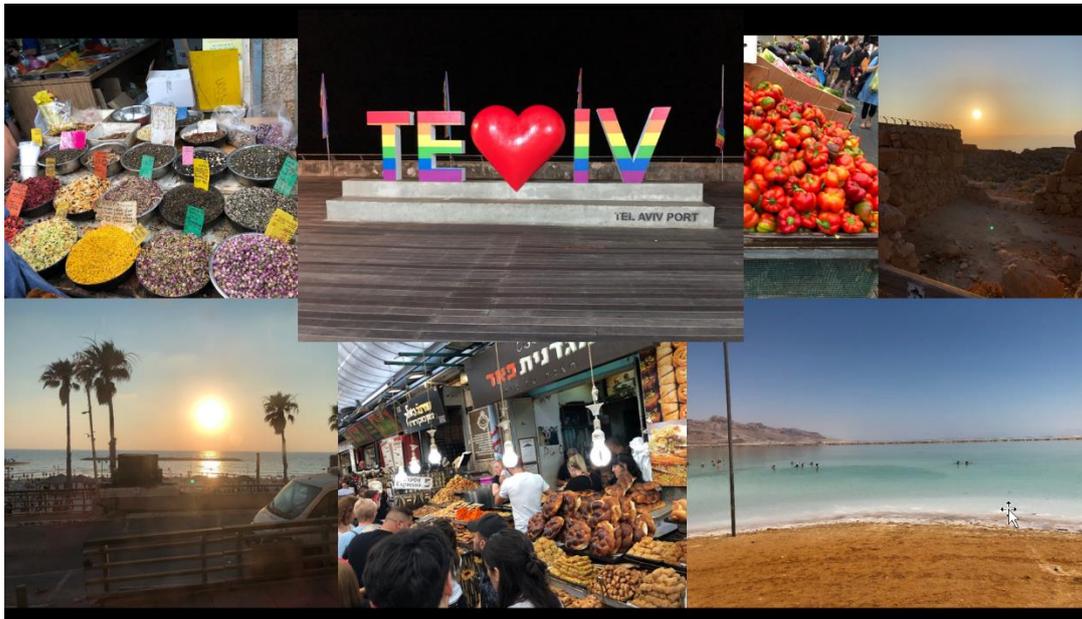


SÄULIÄMTLER GOURMET CHUCHI

311. Chochete vom 08.03.2022
mit Patrick Mandlehr

POST DEPRESSION: REISE IN FERNE LÄNDER – ESSEN WIE IN TEL AVIV



MENÜ

Apéro

Paprika Humus, Chips, Apérogebäck, etc.

Vorspeise

Shakshuka

Hauptgang

Hamshuka

Dessert

Datel-Orangencrème
mit gebrannten Haselnüssen

WEINE

Weisswein zum Apéro

Truttiker Riesling x Silvaner x Sylvaner

Weiss/Rotwein

Truttiker Riesling x Silvaner
Château Barka, Bekaa Valley, Libanon

Weiss/Rotwein

Château Barka, Bekaa Valley, Libanon

Begleitung

Moscato D'Asti, Vietti

APÉROHÄPPCHEN

INFORMATION

Zubereitungszeit: 20 Min.

ZUTATEN

(für 16 Personen)

Menge Zutaten

Grosser Pizzateig, Speck

Hummus Chips

Paprika Hummus

Oliven



ZUBEREITUNG

- Pizzateig kaltstellen und in 20cm x 3 cm, grosse Stücke schneiden. Nach Wunsch mit wenig passierten Tomaten oder Harissa bestreichen, Speck auflegen, nach Belieben würzen. Im Ofen bei 220 Grad während etwa 10 Minuten knusprig backen.
- Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, etwas Kreuzkümmel, mit Stabmixer vermischen und mit lauwarmen Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Mit etwas Olivenöl verfeinern, nach Wunsch grobe Peterli und ein paar ganze Kichererbsen begeben. Als Variation mit milder oder scharfer Paprika oder Curry würzen.
- Hummus Chips oder Pitabrot
- Oliven
- Naturjoghurt mit etwas Knoblauch und Gurkenstreifen vermengen

WÜRZIGE SHAKSHUKA AUS DEM OFEN

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.
Koch-/Backzeit: Total ca. 60 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

1 Rote Zwiebel
2 Peperoni (allenfalls verschiedene)
2 Knoblauchzehen
2 Dosen Tomatenstücke im Saft (ohne Haut)
2 Esslöffel Tomatenpüree
½ TL Harissapaste (optional)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
4 Bio-Eier
75 Gr. Feta
1 TL Zucker
Einige Zweige glatte Peterli
Paprika Edelsüss
Gemahlener Koriander, ev. etwas Zimt (beides optional)
Meersalzflöckchen und gemahlener Pfeffer
Gutes Olivenöl



ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Pfanne, einen gusseisernen Topf oder eine Auflaufform nach Belieben (egal ob rund oder eckig) mit etwas Olivenöl einpinseln.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Peperoni waschen, entkernen und längs in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen in die Pfanne geben.
- Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Minuten weich dünsten. Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Harissa, Zucker und Salz dazugeben und 1 Minuten mitbraten.
- Dann gehackte Tomaten, Tomatenpüree und die Hälfte der gehackten Petersilie einrühren. Ein paar Minuten mitkochen. Nun die Pfanne (Griff muss feuerfest sein) in den Ofen schieben. Alternativ den Inhalt in der Pfanne in eine feuerfeste Form umgießen. Nach Belieben noch mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Ins untere Drittel des vorgeheizten Ofens schieben und für 45 Minuten schmoren. Nach etwa 20 Minuten einmal durchrühren und aufpassen, dass die Masse nicht zu fest wird. Wenn notwendig schlückchenweise etwas Wasser unterrühren und nach weiteren 15 Minuten noch mal prüfen. Am Ende sollte sich eine kompakte Masse ergeben.
- Nach etwa 45 bis 50 Min. mit einem Kochlöffel kleine Mulden in die Soße drücken und pro Person je ein Ei hineingleiten lassen.
- Die Form abdecken und die Eier 8-10 Minuten garen lassen. Das Eiweiss sollte gestockt sein und das Eigelb – je nach Vorliebe entweder noch flüssig oder cremig.
- Die Shakshuka in der Auflaufform auf den Tisch stellen und mit dem Feta und gehacktem Peterli bestreuen. Dazu schmeckt besonders gut knuspriges Weissbrot, aufgebackenes Fladenbrot oder auch Pitabrot.

HAMSHUKA

INFORMATION

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Koch-/Backzeit: 30 Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten (Fleisch)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Hackfleisch (Rind, Lamm oder Schwein)
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Kreuzkümmel
- 4 EL Tomatenpüree
- 200 ml Gemüse- oder Hühnerbouillon
- Salz, Pfeffer, ev. Chillipulver
- 100 gr. Joghurt
- Sesamsaat und Peterli zu Deko



Menge Zutaten (Hummus)

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (400 bis 600 Gr., Abtropfgewicht 360 Gr. bis 520 Gr.)
- 3 -4 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, ggf. Lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

Hackfleisch

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln glasig anschwitzen, den Knoblauch kurz mitbraten.
- Das Hackfleisch zugeben und anbraten bis es verkrümelt. Paprikapulver und gemahlene Kreuzkümmel zugeben und kurz anbraten, dann das Tomatenmark ebenfalls kurz mit anbraten. So viel Brühe zugeben, bis das Tomatenmark aufgelöst ist und eine nicht zu flüssige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chilipulver abschmecken.

Hummus

- Einfachheitshalber gibt es leckeren, fertigen Hummus zu kaufen. Alternativ kann der Hummus aber auch selber hergestellt werden. Dazu ist der klein gewürfelte Knoblauch mit einem Topf mit Olivenöl kurz zu braten. Die Kichererbsen (abgeleert) hinzufügen, etwas frisches Wasser zugeben und einmal gut aufkochen lassen. Einige Kichererbsen für die spätere Dekoration beiseitelegen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Kichererbsen-Öl-Knoblauch zusammen mit Tahini pürieren, wenn die Konsistenz zu fest ist mit etwas Wasser verdünnen, bis sie für einen passt. Mit Salz, Zitronensaft und ggf. weiterer Sesampaste abschmecken.

Anrichten

- Das Hummus auf vier Teller aufteilen, Mulde bilden und Hackfleisch darauf geben. Die beiseitegelegten Kichererbsen darauf verteilen. Nach Belieben einige Esslöffel Joghurt auf das Hackfleisch geben und mit dem gehackten Peterli bestreuen. Dazu Fladenbrot, Pitta oder Tortilla servieren.

DATTEL-ORANGEN CRÈME

INFORMATION

Vorbereitungszeit: x Min.

Koch-/Backzeit: x Min.

Ruhezeit: x Min.

ZUTATEN

(für 4 Personen)

Menge Zutaten

150 g Datteln
300 ml Orangensaft, frisch gepresst
etwas abgeriebene Orangenschale von
1 Bio-Orange
2 Eidotter
30 g Maisstärke
50 g Honig
125 ml Vollrahm
100 g ganze Haselnüsse
3 EL Kristallzucker
15 CL Kirsch oder Cointreau
3 EL Wasser
etwas Zimt, und je nach Wunschsüsse Zucker
evtl. Orangenspalten oder -zesten zum Garnieren



ZUBEREITUNG

- Für die Dattel-Orangen Crème die Datteln halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit dem Orangensaft, der abgeriebenen Orangenschale, Eidotter, Maisstärke und Honig in einer Schüssel mit dem Schneebesen oder einem Mixer auf niedriger Stufe glattrühren. Die Mischung bei geringer Hitze unter ständigem Rühren leicht zum Köcheln bringen, vom Herd nehmen, nach Wunsch etwas Kirsch oder Cointreau einrühren und kaltstellen.
- Den Vollrahm steif schlagen, nach Lust etwas mit Kristallzucker süßen und den grössten Teil unter die Masse heben. Etwas Schlagrahm zur Dekoration bei Seite stellen. Die Crème in Gläser oder Schalen füllen und in den Kühlschrank stellen.
- Für die gebrannten Nüsse die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rundum anrösten, den Kristallzucker darüberstreuen und so lange rösten, bis sich der Kristallzucker auflöst und eine hellbraune Farbe annimmt. Mit Wasser ablöschen und mit Zimt nach Belieben würzen, wenn das Wasser verdunstet ist, die Pfanne vom Herd nehmen und die Haselnüsse auskühlen lassen.
- Die Dattel-Orangencrème aus dem Kühlschrank nehmen, mit dem restlichen Schlagrahm, den gebrannten Haselnüssen, Orangenspalten bzw. -zesten garniert und servieren.