



CHARMILA Marokkanische Tomaten-Zwiebel-Soße

Vorbereitungszeit: 15 – 20 Minuten Gesamtzeit: 40 Minuten



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Zwiebeln
- 5 Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 1 EL Koriander, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

Tomaten häuten. Tomaten und Zwiebeln klein schneiden (1cm). Die Zwiebeln in einem Topf in Olivenöl anbraten. Tomaten und Tomatenmark zufügen, dünsten und würzen.

Die Masse bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Koriander und Petersilie zugeben. Die Soße noch einmal abschmecken.

Die Soße wird zu den Sardellen gereicht. Man reicht Fladenbrot oder Baguette dazu.

GUTEN APPETIT !



CHLADA MATICHA-CHIAR Fertig in 35 Minuten

Marokkanischer Tomaten-Gurken-Salat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 kg Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 2 TL Salz
- 5 EL Essig
- 1 EL Honig *oder* brauner Zucker
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Tomaten, Gurke und Paprikaschote waschen und in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden.
Die Zwiebel ebenfalls sehr fein würfeln.
Für das Dressing die restlichen Zutaten mischen.
Alles gut miteinander verrühren und abschmecken. Fertig.

GEFÜLLTE MEDJOOOL-DATTELN

Datteln sind nährstoffreich, machen satt und sind reich an Eisen, Vitamin B und C, Zink, Kalium, Magnesium und Kalzium. Sie versorgen den Körper gut mit Ballaststoffen. Die Kombination von Datteln und Walnüssen verlangsamt den Anstieg des Blutzuckerspiegels in unserem Körper, was sie für Diabetiker geeignet macht. Sie enthalten darüber hinaus Antioxidantien, die für die Vorbeugung von Entzündungen unerlässlich sind..

ZUTATEN

- 3 Datteln pro Person
- Walnusskerne, Cashewkerne, Salzmandeln

ZUBEREITUNG

Die Datteln auf einer Seite mit einem [Messer](#) der Länge nach einschneiden und entkernen.
Jede Dattel mit einem Stück Walnuss, Cashewkern und einer Mandel füllen.
Die Datteln mit einem leckeren [Minztee](#) servieren oder einfach so naschen.

GUTEN APPETIT !



ROTE BETE HUMMUS

MANAR

GESAMTZEIT 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

1000 g Rote Bete (gegart, vakuumiert)
500 g Kichererbsen aus der Dose
1 gestr. TL Kreuzkümmel, gemahlen
Ca. 5 EL Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
Saft einer Zitronen
6 EL Tahin (Sesampaste)

1 Becher Schmand
Ca. ½ Glas Wasser
¼ TL geräucherte Chili-Flocken
Abgerieben Zitronenschale
Chiliflocken
Blätter von frischer Minze
2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG



Knoblauch grob hacken, damit er sich beim Mixen besser verteilt. Rote Bete aus der Verpackung nehmen und abtropfen lassen. Kichererbsen ebenfalls abtropfen lassen.

Rote Bete, Kichererbsen und Tahin (gut durchgerührt, falls Ölschicht an der Oberfläche), Knoblauch, Zitronensaft, Salz, und Wasser in einem Mixer mit Schneideeinsatz (Blitzhacker, Food Processor) fein pürieren.

Schmand unterheben. Hummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Hummus in einen tiefen Teller geben. Nach Belieben mit Olivenöl, geriebener Zitronenschale, Chiliflocken und Pfefferminz-Blättern garnieren. Mit getoastetem Fladenbrot oder Baguette servieren.

GUTEN APPETIT !



SYRISCHER HUMMUS, KLASSISCH

MANAR

GESAMTZEIT 25 MINUTEN



Dieses cremige und einfache Hummus wird mit Kichererbsen aus der Dose gemacht und ist daher schnell fertig.

Die Zubereitung mit vorgekochten Kichererbsen ist bei Feinschmeckern verpönt, ist aber durchaus gebräuchlich und sehr unkompliziert, da man die Kichererbsen nicht stundenlang kochen muss.

Für alle, die noch nie mit der Sesampaste gekocht haben: Tahin schmeckt so ähnlich wie Erdnussmus und hält sich geöffnet auch ungekühlt viele Monate im Schrank.

Bei längerer Lagerung setzt sich das Öl, das im Sesam enthalten ist, an der Oberfläche ab. Vor Verwendung daher gut durchrühren!

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

- 1 große Dose gekochte Kichererbsen
- 4-5 EL Tahin
- 2-3 Knoblauchzehen
- Saft einer frisch gepressten Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- ca ½ Glas Wasser
- 3 EL Olivenöl

Zum Garnieren (optional): Olivenöl, Cumin, abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, geräucherte Chiliflocken, Minzblätter.
Dazu passt: getoastetes Pitabrot, Fladenbrot oder Baguette

ZUBEREITUNG

Knoblauch grob hacken, damit er sich beim Mixen besser verteilt.

Kichererbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Einige Kichererbsen zum Garnieren zurückhalten.

Abgetropfte Kichererbsen, Tahin (gut durchgerührt, falls Ölschicht an der Oberfläche), Knoblauch, Zitronensaft, Salz, und Wasser in einem Mixer mit Schneideeinsatz (Blitzhacker, Food Processor) fein pürieren.

Falls das Hummus zu fest ist, noch etwas Wasser zugeben. Hummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Hummus in einen tiefen Teller geben. Nach Belieben mit Kichererbsen, Olivenöl und etwas geriebener Zitronenschale garnieren. Mit getoastetem Pitabrot oder Baguette servieren.

GUTEN APPETIT !



TABOULEH

Syrischer Petersilien-Salat

VORBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN.



und

GESAMTZEIT 60 MINUTEN

KHANSAA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 Bund Petersilie
1 Bund Minze
200 g feiner, weicher Bulgur
1kg Tomaten
1kg Salatgurken

150 ml (Oliven)öl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
2-3 Zitronen
2 kleine Romanasalatköpfe

ZUBEREITUNG

Den Bulgur in Wasser quellen lassen.

Die Petersilie und die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen.

Die Gurken schälen und in feine Würfel schneiden

Petersilie, Minze, Tomaten und Gurken mit dem Bulgur in einer Schüssel mischen.

Zitronen auspressen. Knoblauch mit etwas Salz fein zerdrücken. Zitronensaft mit Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer mischen und unter die Tabouleh heben.

PROTOKOLL.....

GUTEN APPETIT !



BOQUERONES MEQLI

Frittierte Sardellen, marokkanische Art

NADIA UND MINA

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

GESAMTZEIT: 45 MINUTEN

ZUTATEN für 4 Portionen



Marinade

3 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
½ Bund Koriander
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
½ TL Pfeffer
Saft einer Zitrone

Boquerones

500 g Sardellen
Mehl zum Panieren
Pflanzenöl zum Braten
1 Zitrone für Zitronenspalten



ZUBEREITUNG

Petersilie und Koriander waschen, gut trocken schütteln. Alles zusammen zu einer Marinade pürieren (nach Möglichkeit im Mixer). Wenn nötig ein oder zwei EL Wasser dazugeben.

Die frischen Sardellen waschen, Innereien, Kopf und Mittelgräte entfernen. Alle Sardellen noch einmal waschen und flach drücken. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Zwischen zwei flache Sardellenfilets einen TL der Chermoula Marinade verstreichen. Filets in Mehl wenden und in wenig heißem Öl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten ausbacken.

Auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen. Alle gebratenen Sardellen auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

Tipp: Frische Sardellen sind erschwinglich. Du bekommst sie im marokkanischen Supermarkt.

GUTEN APPETIT !



PIMIENTOS DE PADRÓN

Fertig in 15 Minuten

ALEXANDER

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN



5 Knoblauchzehen
4 El Olivenöl
300 g Pimientos de Padrón
2 Stiele glatte Petersilie
Meersalz (grob)



ZUBEREITUNG

5 gepellte Knoblauchzehen leicht andrücken.

4 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 300 g Pimientos (Mini-Paprika), 2 Stiele glatte Petersilie und Knoblauch zugeben und 4-5 Min. braten, bis die Schoten beginnen braun zu werden. Mit grobem Meersalz bestreut servieren.

Tipp: In den spanischen Tapas-Bars werden die grünen Mini-Paprika frittiert. Geht schneller. Kurz in wenig Öl gebraten schmecken sie aber genauso gut.

GUTEN APPETIT !