

109. Kochsession vom 25. September 2003

1001 NACHT

Vorspeisetafel

Türkischer Börek
(Strudel mit Krautstielen)

Zucchettipüree mit Feta und Oliven
(mit Pitabrot)

Marokkanischer Rüeblisalat

Schwarztee mit Minze

*

Hauptgericht

Hackfleischbällchen in Tomaten - Zwiebel - Sauce

Gemüse - Couscous

*

Desserts

Melonen - Orangen - Salat

Türkischer Kaffee

Börek mit Krautstielen

Zutaten:

750 g Krautstiele
2 Frühlingszwiebeln
100 g Baumnusskerne
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Ei
200 g Feta
1 Teelöffel scharfer Paprika

Zum Fertigstellen:

75 g Butter
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Milch
1 Ei
500 g Filo- oder Yufka-Teig

Zubereitung:

1. Die Krautstiele rüsten. Blätter und Stiele grob hacken. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Baumnusskerne grob hacken.
2. Die Krautstiele in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abschütten und ausdrücken.
3. In einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln und Baumnusskerne darin 2-3 Minuten dünsten. Dann die Krautstiele beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals 2-3 Minuten dünsten. Auskühlen lassen.
4. Das Ei verquirlen. Den Feta zerkrümeln und beifügen. Mit Paprika, wenig Salz und Pfeffer würzen. Zu den Krautstielen geben und alles gut mischen.
5. Zum Fertigstellen die Butter schmelzen. Vom Feuer ziehen und Olivenöl, Milch sowie Ei dazurühren.
6. Die FILO- ODER YUFKA- TEIGBLÄTTER entrollen. Das erste Blatt auf die Arbeitsfläche legen, mit Buttermasse bestreichen, mit einem zweiten Blatt belegen, dieses wieder bestreichen und so weiterfahren, bis alle Teigblätter aufeinander gestapelt sind. Jetzt die Krautstiefüllung gleichmässig darüber verteilen. Die Enden einschlagen und den Teig aufrollen. Die Rolle mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Nochmals mit Buttermasse bestreichen.
7. Den Börek im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 35 Minuten backen, bis die Rolle goldbraun ist, 10 Minuten ruhen lassen. Dann den Börek in 5 cm breite Stücke aufschneiden und servieren.

Zucchettipüree mit Feta und Oliven

Zutaten:

- 500 g möglichst gleichmässig grosse Zucchini
- ½ Knoblauchzehen
- ½ Zitronensaft
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- 1 Prise Chilipulver
- 100 g Feta
- 12 schwarze oder grüne Oliven, evtl. gemischt

Zubereitung:

1. Den Stielansatz der Zucchini abschneiden. Die Früchte ungeschält in eine Pfanne geben und mit Wasser bedecken. aufkochen und zugedeckt sehr weich kochen abschütten und kalt abschrecken.
2. Den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, KREUZKÜMMEL, Salz und Chilipulver verrühren. Die Zucchini beifügen und alles mit dem Stabmixer grob mixen oder mit einer Gabel gründlich zerdrücken. Wenn nötig nachwürzen.
3. Das Püree in einer Schale anrichten. Den Feta klein zerbröckeln und über das Zucchettipüree streuen. Mit den Oliven garnieren.

Marokkanischer Rüblisalat

Zutaten:

- 500 g Rüebli
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt Salz
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Becher Joghurt nature (180 g)
- ½ Becher saurer Halbrahm (ca. 90 g)
- 1 Zitronenscheibe zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Rüebli schälen und an der Röstiraffel reiben.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Rüebli hineingeben. Den Knoblauch schälen und mit einer Messerklinge grob zerdrücken, zu den Rüebli geben. Alles unter häufigem wenden auf mittlerem bis kleinem Feuer etwa 12 Minuten dünsten, die Rüebli sollen dabei auf keinen Fall bräunen!
3. Nun die Rüebli mit Zimt, Salz und Zitronensaft abschmecken. Nochmals 5 Minuten dünsten. Abkühlen lassen.
4. Zum Servieren die Rüebli auf einer Platte anrichten, Joghurt und sauren Halbrahm glatt rühren und leicht salzen, über den Salat verteilen und mit 1 Zitronenscheibe garnieren.

Schwarztee mit Minze

Zutaten:

- 10 Beutel Schwarztee
- 16 Blätter frische Minze
- 8 Esslöffel Zucker

Zubereitung:

Schwarztee im heissen Wasser kurz ziehen lassen, mit Zucker gut süssen, in tulpenförmige Gläser füllen. 2 Minzenblätter pro Glas dazu geben.

Hackfleischbällchen in Tomaten - Zwiebel - Sauce

Zutaten:

- 8 Scheiben Weissbrot
- 2 dl Milch
- 2 kleine Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g grüne Oliven
- 1000 g gehacktes Rind- oder Lammfleisch
- 2 Eier
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Tomaten - Zwiebel - Sauce:

- 1 dl Olivenöl
- 1600 g gehackte Pelatitomaten aus der Dose
- ca. 4 dl Tomatensaft (aus Flasche oder Brik - Packung)
- 4 Nelken
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 4 Zimtstangen
- 500 g Saucenzwiebelchen
- 100 g grüne Oliven
- Salz, Pfeffer

Zum Fertigstellen:

- 8 Esslöffel Mehl
- Olivenöl zum Braten
- 2 Becher Joghurt nature
- 4 Esslöffel Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Die Brotscheiben entrinden. Die Milch erwärmen und darüber träufeln. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Dann gut ausdrücken und das Brot fein hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Oliven entsteinen. Alles hacken.
3. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben und vorbereitete Zutaten beifügen. Ei und Kreuzkümmel verquirlen und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Aus dem Hackfleischteig mit angefeuchteten Händen baumnussgrosse Bällchen formen. Auf ein Blech setzen und mit Folie bedeckt etwa 1 Stunde kühl stellen, damit sich die Aromen verbinden können.
4. Für die Sauce in einer grossen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Tomaten und Tomatensaft beifügen. Nelken, Lorbeer und Kreuzkümmel in ein Tee - Ei oder in ein Stück Gazetuch geben und mit den Zimtstangen beifügen. Die Sauce zugedeckt auf kleinem Feuer 30 Minuten kochen lassen.
5. Inzwischen die Saucenzwiebelchen 1 Minute in kochendes Wasser geben, dann herausheben und kalt abschrecken. Die Oliven ins heisse Wasser geben, 2 Minuten blanchieren und abschütten. Den Wurzelansatz der Zwiebel abschneiden und diese aus der Haut drücken.
6. Nach 30 Minuten Kochzeit Zwiebelchen und Oliven in die Sauce geben und diese weitere 30-40 Minuten zugedeckt kochen lassen, wenn nötig etwas Tomatensaft oder Wasser beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Zum fertigstellen die Hackbällchen sparsam im Mehl wälzen. In reichlich heissem Olivenöl rundum kräftig anbraten. Beiseite stellen.
8. Kurz vor dem Servieren die Hackbällchen in die Sauce legen und zugedeckt 8-10 Minuten gar ziehen lassen.
9. Joghurt, Crème fraiche, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren und kühl stellen. Separat zum Fleisch servieren.

Gemüse - Couscous

Zutaten:

150 g getrocknete Kichererbsen
500 g feiner Couscous
8 große Tomaten
Salz, Pfeffer
1 Teelöffel Cayennepfeffer
½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Stauden Sellerie
1 Esslöffel Butter oder Ghee

Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen, dann die gelösten Hülsen entfernen.

Ein grobes Sieb mit einem Leintuch ausschlagen, den Couscous hineinschütten und mit heißem Wasser übergießen. Zum Abtropfen beiseite stellen.

Die Tomaten über Kreuz einschneiden, überbrühen und pellen. Vier Tomaten in Stücke schneiden und mit 1/4 l Wasser 5-10 Min. garen. Währenddessen das Sieb mit dem Couscous auf den Topf stellen, zudecken und den Gieß zwischendurch mit einer Gabel lockern.

Gekochte Tomaten im Sud pürieren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen. Zitronensaft dazugeben. Die Kichererbsen dazugeben und alles mindestens 20 Min. köcheln lassen. Dabei das Sieb mit dem Couscous wieder darauf stellen. Den Sellerie putzen, längs halbieren und in 15 cm lange Stücke schneiden. In den Sud geben, eventuell noch Wasser dazugeben und 10-15 Min. weiterköcheln lassen.

Die restlichen vier Tomaten achteln. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel aus dem Sud nehmen und mit den Tomatenstücke in einer Schüssel zugedeckt warm stellen. Den Sud pikant abschmecken reduzieren.

Etwas Butter oder Ghee unter den Couscous mischen. Auf eine große vorgewärmte Platte häufen und das Gemüse darauf anrichten. Etwas von dem Sud darüber gießen und den Rest separat servieren.

Melonen - Orangen – Salat

Zutaten:

- 2 grüne oder kleine Wasser Melone
- 12 Orangen
- 6 Esslöffel Orangenblütenwasser
- 4 Esslöffel Zucker
- 2 Teelöffel Zimtpulver
- einige Minzblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Melone halbieren und entkernen. Des Fruchtfleisch herauslesen und in Dreiecke schneiden.
2. Mit einem scharfen Messer 8 Orangen mitsamt weisser Haut schälen und in Scheiben schneiden. Eine Platte damit auslegen. Die Melonendreiecke in der Mitte bergartig darauf geben.
3. Die restlichen vier Orangen auspressen. Mit ORANGEN - BLÜTENWASSER, Zucker und Zimt verrühren. Die Mischung über die Früchte träufeln, mit Minze garnieren und bis zum Servieren kühl stellen.

Türkischer Kaffee

Er wird in einem Cevze zubereitet, einem kleinen Kupfertöpfchen mit langem Stiel. 1 kleine Tasse Wasser hineingehen, mindestens 2 TL Zucker und 2 TL gemahlene Kaffee dazu. Das alles unter Rühren erhitzen, etwas Kaffee in die Tasse gießen und den Rest nochmals erhitzen. Dann ebenfalls in die Tasse füllen. Ganz heiß servieren und einen Moment warten, bis sich der Satz gesenkt hat.