

Smørebød Kochsession 282

15. November 2018



Arabische Gerichte

Genussvoll Teilen

Vorspeisen

Feigen mit Ziegenkäse
Marokkanischer Butterbohnen Dip mit Pitta Chips
Zaalouk
Briouats mit Tirokafteri und Pistazienkernen

Hauptspeise

«Chicken Tagine» mit Datteln
Arabisches Bulgur
Ofengerösteter Za'atar-Blumenkohl

Dessert

Arabisches Mango Dessert

Zutaten sind für 8 Personen

Feigen mit Ziegenkäse



Zutaten

8	Stück	reife Feigen (1 Pro Person)
60	gr	Baumnüsse
80	gr	braunen Zucker
120	gr	Butter
100	gr	Ziegenkäse
Alufolie		

Zubereitung

- 1 Die Feigen waschen, die Stielansätze entfernen, diese kreuzweise einschneiden und eine Auflaufform ausbuttern.
- 2 Die Feigen mit braunem Zucker bestreuen und die Baumnüsse halbieren.
- 3 Die Baumnüsse und die Butterflocken in der Auflaufform verteilen.
- 4 Den Backofen vorheizen.
- 5 Anschliessend die Auflaufform mit einer Alufolie abdecken.
- 6 Die Feigen bei ca. 180 Grad für ca. 20 Minuten backen.
- 7 Den Ziegenkäse in 8 Portionen aufteilen und in die Mitte der fertigen Feigen setzen.
- 8 Die Alufolie nochmals darüber geben und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.
- 9 Die fertigen Feigen mit dem Sirup aus der Auflaufform beträufeln und die Baumnüsse hinzugeben.

Marokkanischer Butterbohnen Dip mit Pitta Chips



Zutaten

800	g	Butterbohnen, gespült und abgetropft
2	Zehen	Knoblauch
2	TL	gemahlener Kümmel
		Salz und Paprikapulver zum abschmecken
1/2	Stück	Saft einer Zitrone
140	ml	Olivenöl
2	Pack	Pitta Chips

Zubereitung

- 1 Ofen vorwärmen auf 180 Grad.
- 2 Butterbohnen schälen. Ergibt eine cremigere Konsistenz. Knoblauch schneiden.
- 3 Bohnen, Knoblauch und Kümin im Mixer zerkleinern. Das Olivenöl langsam dazu geben bis eine cremige Masse entsteht. Mit Limonensaft abschmecken.
- 4 Entweder Pitta Chips dazu servieren oder das Pittabrot in einem leicht geölten Blech für 8 Minuten braun anbacken.
- 5 Vor dem Servieren etwas Olivenöl darüber giessen und einige Granatäpfel Kernen darüber streuen.

Zaalouk



Zutaten

2		Auberginen, geschält, in ca 1 cm dicke Scheiben
4	Stück	Tomaten, in ca 1 cm dicke Scheiben
2	Stück	rote Peperoni, in ca 1 cm grossen Würfel geschnitten
		Salz zum abschmecken
3	EL	Olivenöl
2	TL	Salz
		Wenig Pfeffer
1	TL	Kümmel
2	TL	Chiliflocken
1	TL	Paprika
2	EL	Zitronensaft
½	Bund	Koriander, fein geschnitten
½	Bund	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
1	Pack	Pita Chips

Zubereitung

- 1 Gemüse mit Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
- 2 Backen: Ca. 35 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Gut verteilen. Herausnehmen und auskühlen lassen.
- 3 Zallouk: Gemüse mit Gewürzen und Zitronensaft pürieren, Koriander und Petersilie daruntermischen.

Backofen zusammen mit Marokkanischen Blumenkohl verwenden.

Marokkanischer Za'atar-Blumenkohl



Zutaten

800	gr	Blumenkohl
4	Esslöffel	Olivenöl
2	Esslöffel	Za'atar
1	Teelöffel	Salz
2	EL	Zitronensaft
4	Esslöffel	Olivenöl
8	Stück	Datteln, entsteinen und in feinen Streifen
6	EL	Granatapfelkerne
4	Esslöffel	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
½	Teelöffel	Salz

Zubereitung

- 1 Blumenkohl, Öl, Za'atar und Salz in einem mit Backpapier belegtem Blech verteilen.
2. Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 C vorgeheizten Ofens, herausnehmen, Blumenkohl mit Zitronensaft und allen restlichen Zutaten mischen, lauwarm servieren. 180 Grad Umluft einstellen damit die Formen auf 2 Gittern gleichzeitig überbacken werden können. Heiss oder lauwarm servieren

Backofen zusammen mit Zaalouk verwenden

Briouats mit Tirokafteri und Pistazienkernen



Zutaten

Tirokafteri:

400	gr	Feta
80	ml	gutes Olivenöl
1		scharfe rote frische Chilischote
100	gr	griechischen Joghurt
		scharfes Paprikapulver nach Belieben

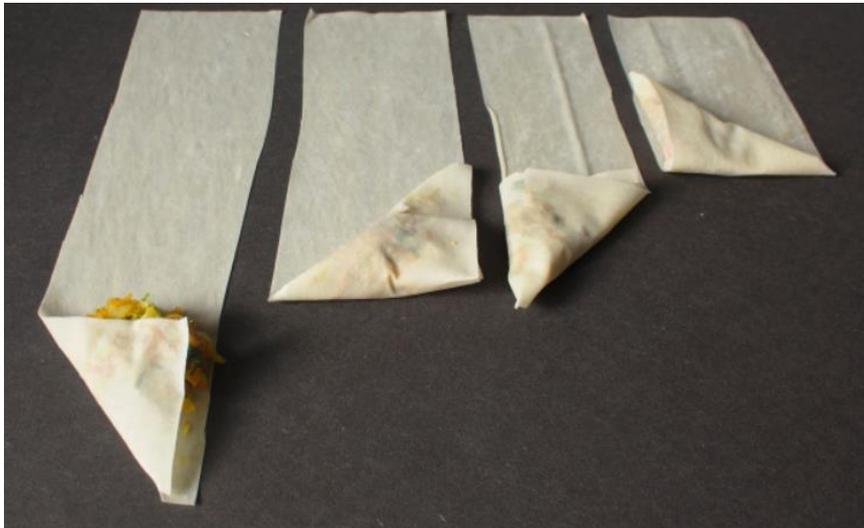
Briouats:

80	gr	gesalzene Pistazienkerne
1/2	Bund	Petersilie
		Tirokafteri
6	EL	feingeschnittene Pfefferminze
5	Esslöffel	Olivenöl
2	Pack	Filoteigblätter
		Salz und Pfeffer
		Olivenöl zum Frittieren

Zubereitung

- 1. Tirokafteri:** Die Chilischote putzen, den Stiel und die Samen entfernen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Joghurt und dem Olivenöl in einen Zerkleinerer geben, und so lange pürieren, bis eine homogene Paste entsteht. Vielleicht bleiben ein Paar Stückchen Chili übrig, die der Paste eine schöne Farbe geben.

2. Den Feta in einen tiefen Teller geben und mit der Gabel zerdrücken. Gründlich mit der Chilipaste vermischen. Im Kühlschrank ziehen lassen. Nach Belieben mit scharfem Paprikapulver abschmecken.
3. **Briouats:** Pistazienkerne, Petersilie und die Minze fein hacken und mit dem Tirokafteri zu einer cremigen Masse mischen. Etwas Olivenöl dazu geben.
4. Den Teig ausbreiten und in 4 cm breite Streifen schneiden. Dann links unten einen Löffel Füllung auf den Teig streichen und von rechts her ein Dreieck falten, dann nach links im Dreieck und so weiter. Das letzte Stück Teig 1 cm umfalten, nass machen und verkleben.
Achtung! Der Teig trocknet schnell aus und wird brüchig. Schnell arbeiten und nicht allen Teig auf einmal auslegen.
5. Frittieröl erhitzen und die Briouats darin goldbraun frittieren. Nicht zu viele auf einmal. Auf Backpapier austropfen lassen und warm servieren.



«Chicken Tagine» mit Datteln und Honig



Zutaten

2	Kg	Hühnerschenkel ohne Knochen
2	TL	Olivenöl
600	gr	grob geschnittene Zwiebeln (ca. 4), wie Apfelstücke
8	Zehen	Knoblauch grob geschnitten
2	TL	Salz
2	TL	gemahlener Kümin
2	TL	gemahlener Koriander
2	TL	gemahlener Turmec
1	TL	gemahlener Zimt
1	TL	gemahlener Chili
½	TL	gemahlener Muskatnuss
7	dl	Hühnerbrühe frisch
2,5	dl	Wasser
400	gr	Frische Datteln
2	TL	Honig
100	gr	geschälte Mandeln zur Verzierung
½	Bund	Koriander zur Verzierung
1	Stück	Zitrone

Zubereitung

- 1 Pouletstücke in etwa 2 x 4 cm breite Stücke schneiden.
- 2 Pouletstücke in einer Bratpfanne mit einem Deckel scharf in Öl anbraten bis alle Seiten schön braun sind. Danach alle Stücke in eine Schüssel geben. Das Fleisch kräftig würzen.
- 3 In die gleiche Bratpfanne erneut etwas Öl geben und heiss machen. Die Zwiebeln und den Knoblauch auf kleinem Feuer gut anbraten.
- 4 Die Hühnerbrühe und das Fleisch dazugeben und aufkochen lassen. Die Flüssigkeit sollte alle Fleischstücke bedecken. Eventuell etwas Wasser dazu geben. Danach für eine halbe Stunde simmern lassen. Dann den Deckel entfernen und eine weitere halbe Stunde einkochen.
Eventuell nochmals nachwürzen .
5. Um die Sauce einzudicken eine Kaffeetasse Flüssigkeit herausnehmen. Ein Teelöffel Maizena darin auflösen und wieder zum Fleisch giessen.
6. Datteln und zwei kleine Löffel Honig dazu geben und nochmals 5 Minuten simmern lassen.
- 5 **Zum Servieren:** Mandeln ohne Fett in der Bratpfanne rösten. Wenige Koriander Blätter abzupfen und die Schale einer Limone auf das Fleischgericht raspeln.

Arabischer Bulgur mit dünnen Nudeln



1. In einer Pfanne Öl heiss machen. Die dünnen Nudeln darin gut anbräunen. Dann gleich darauf den Bulgur dazu geben und mit kochendem Wasser ablöschen.
Verhältnis 1 Tasse Bulgur / 3 Tassen kochendes Wasser.
Menge: 1 Tasse für 2 Personen.
2. Hitze zurücknehmen und ziehen lassen. Wenn nötig etwas heisses Wasser dazu geben.

Arabisches Mango Dessert



Zutaten

3	Stück	Mango
800	gr	Griechisches Sahne Joghurt
1	TL	Gemahlene Vanille
1		Zitrone zum abschmecken
4	EL	Honig
1	TL	Safran Fäden
40	g	Gehackte Pistazien

Zubereitung

- 1 2 Mango schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden und in einen Mixbecher füllen.
- 2 Joghurt zufügen. Zitrone auspressen und den Saft zum Abschmecken gebrauchen. Honig, Vanille und eine Messerspitze Safran zufügen. Fein pürieren.
- 3 Mango Dessert mindestens eine Stunde im Kühlschrank kaltstellen.
- 4 Zweite Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. In das Joghurt mischen und zur Verzierung darauf verteilen.
- 5 Pistazien leicht rösten. Mango Dessert in Dessert Schalen füllen, mit Pistazien und restlichem Safran bestreuen.

Einkaufsliste

6 Biere

1 Weisswein

4 Rotweine

8	Stück	reife Feigen
600	gr	Datteln
4	Stück	Mango
1	Stück	Granatapfel
60	gr	Baumnüsse
120	gr	Pistazienkerne gesalzen
100	gr	geschälte Mandeln
10	Zehen	Knoblauch
600	gr	Zwiebeln ca. 4 Stück
2	Stück	Auberginen
1	Stück	scharfe rote frische Chilischote
4	Stück	Tomaten
800	gr	Blumenkohl
2	Stück	rote Peperoni
2	Stück	Zitronen
1	Bund	Koriander
2	Bund	glattblättrige Petersilie
1	Bund	Pfefferminze
600	g	Butterbohnen
1,6	Kg	Hünerschenkel ohne Knochen
1		Poulet Schenkel zum Auskochen, 7 dl Hühnerbrühe frisch
1	TL	Vanille Pulver
80	gr	brauner Zucker
120	gr	Butter
400	gr	Feta
800	gr	griechisches Joghurt
100	gr	Ziegenkäse
1	Pack	Filoteigblätter
4	EL	Honig
3	Pack	Pittachiips
1	l	Olivenöl
1	l	Sonnenblumenöl zum Frittieren

500	gr	Bulgur
250	gr	Feine Nudeln
1	TL	Safran Fäden
2	Esslöffel	Za'atar
1		scharfes Paprikapulver
2	TL	gemahlener Kümmel
2	TL	gemahlener Koreander
2	TL	gemahlener Turmec
1	TL	gemahlener Zimt
1	TL	gemahlener Chili
½	TL	gemahlener Muskatnuss
1	TL	Pfeffer

Alufolie