

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Jacqueline Amirfallah

2015-2017

116 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Beilagen	1
Persischer Reis	2
Sauerkraut-Strudel	2
Fisch	3
Bacalhau com leite mit gebratenem Kabeljau	4
Dorade mit Salz-Zitrone und Tomaten-Salat	5
Dorade mit Salz-Zitrone, Kichererbsen und Koriander	6
Gebratene Sardinen in Zitronen-Marinade	7
Kräuter-Risotto mit gebratenem Zander	8
Persischer Kräuter-Reis mit Torshi und Fisch	9
Sardinen mit Lardo, Artischocken-Salat, Tomaten-Marmelade	10
Sauerkraut-Strudel mit warm geräuchertem Lachs	11
Tatar vom sauren Hering mit Kartoffel-Mousse	12
Geflügel	13
Chili-Hähnchen mit Guacamole	14
Enten-Brust mit Esskastanien	15
Gänse-Braten 'Multi Kulti'	16
Gefüllte Teigtäschchen mit Enten-Brust	17
Geschmorte Hähnchen-Keulen mit gegrilltem Rhabarber	18
Hähnchen auf Rhabarber	19
Hähnchen mit Aprikosen-Reis	20
Hähnchen-Brust mit Mole Poblano	21
Hähnchen-Brust mit Sumach und Safran zu Tomaten-Salat	22
Hähnchen-Brust, Spinat-Bulgur, Aprikosen-Möhren-Gemüse	23

Hähnchen-Roulade mit Rosinen, Mandeln, Berberitze gefüllt	24
Hähnchen-Schnitzel mit Zitronen-Füllung und Feld-Salat	25
Jambalaya von Hähnchen-Keulen	26
Joghurt-Terrine mit Hähnchen-Brust und Möhren-Salat	27
Pfannenbrot mit Hähnchen-Brust und Bärlauch-Creme	28
Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud	29
Risotto mit Zitrus-Früchten und Hähnchen-Brust	30
Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone	31
Truthahn-Braten mit Grünkohl-Füllung	32
Hack	33
Börek mit Gurken-Joghurt	34
Cevapcici mit Ajvar	35
Orangen-Reis mit Lammhack-Klößchen	36
Orientalischer Spinat-Pfannkuchen mit Mandeln, Rosinen	37
Persische Hackfleisch-Klöße mit Datteln und Estragon	38
Kalb	39
Blätterteig-Pastetchen mit Kalbfleisch-Ragout fin	40
Bollito Misto	41
Gefüllte Kalb-Rücken-Röllchen mit Kohlrabi	42
Kalbsteak mit Spargel-Salat	43
Ossobuco	44
Lamm	45
Gefüllte Lamm-Keule mit jungen Möhren	46
Irischer Lamm-Eintopf	47
Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen	48
Lamm-Kartoffel-Frikadellen	49
Lamm-Koteletts mit Tomaten-Bulgur	50
Lamm-Ragout mit getrockneten Limetten und Tomaten	51
Lamm-Rücken mit Gewürzorange, Bulgur, Trockenfrüchten	52
Moussaka	53
Provonzalisches Ratatouille mit Lamm-Keule	54

Meer	55
Kürbis-Curry-Tarte mit Garnelen	56
Maurische Garnelen-Gazpacho blanco	57
Paella (Spanische Reispfanne)	58
Portugiesischer Muscheltopf	59
Sepia-Nudeln mit gebratenen Calamaretti	60
Rind	61
Chili con Carne mit Guacamole	62
Geschmorte Rinder-Rippe mit Barbecue-Soße und Maisbrot	63
Rinder-Ragout mit Kirschreis	64
Rinder-Ragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze	65
Schwein	67
Grüner Spargel mit Iberico-Schweine-Rücken	68
Grünkohl mit geschmorter Jungschwein-Haxe	68
Soßen	69
Barbecue-Soße	70
Suppen	71
Ghormeh Sabzi Grüner Eintopf	72
Kalte Paprika-Suppe mit Rinder-Tatar	73
Kichererbsen-Eintopf mit Lamm-Hackbällchen	74
Linsen-Eintopf mit Räucherforelle	75
Orientalische Linsen-Suppe	76
Spinat-Suppe mit Schafskäse-Börek	77
Thailändischer Eintopf mit Hähnchen und Garnelen	78
Vegetarisch	79
Bretonische Galette mit Maronen-Füllung	80
Chicorée-Bulgur-Rolle	81
Dinkel-Gemüse-Risotto	82
Falafel mit Tomaten-Soße	83

Falafel-Sandwich	84
Fladenbrot, Auberginen-Tatar, Kichererbsen-Creme, Joghurt	85
Gebackener Roquefort mit Quitten-Kompott	86
Gewürzkürbis im Kartoffel-Teig	87
Humus mit Granatapfel und Fladenbrot	88
Indischer Blumenkohl	89
Kartoffel-Curry mit Raita und Gurken-Salat	90
Käse-Tarte mit winterlichem Salat und Birne	91
Käsebröte vom Grill mit selbstgekohtem Feigen-Senf	92
Kasknödel	93
Knoblauch-Tarte mit gegrillter Ananas	94
Kohlrabi-Salat mit Kohlrabi-Blatt-Pesto, Ziegenkäse	95
Linsen-Crêpes mit Auberginen-Püree	96
Marinierter Tofu mit Shiitake-Pilzen und Wok-Gemüse	97
Maronen-Ravioli	98
Mezze Teller	99
Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel	100
Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch	101
Orientalischer Möhren-Salat mit Schafskäse	102
Pasta verde	103
Persischer Zucchini-Pfannkuchen mit Bockshornklee	104
Persischer Zucchini-Pfannkuchen	105
Pochierte Eier in Tomaten-Sugo	106
Ragout von Wurzel-Gemüse, Feigen und Endivien-Reis	107
Risotto mit gebratenem jungen Kopfsalat und Parmesan-Ei	108
Schafskäse mit Schwarzkümmel, Fenchel-Oliven-Emulsion	109
Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Kartoffel-Nuss-Püree	110
Spinat-Gnocchi	111
Strudel mit geräuchertem Ziegenkäse und Datteln	112
Taboulé mit gegrillter Wassermelone	113
Tatar von gegrillten Auberginen mit Pfannenbrot	114
Tomaten-Lasagne mit Liebstöckel-Soße	115

Variationen vom hessischen Handkäse	116
Variationen von der gefüllten Tomate	117
Verschiedenes von der Gazpacho	118
Vollkorn-Pfannkuchen mit Spinat	119
Zucchini mit Schafskäse und Ysop	120
Wild	121
Geschmorte Kaninchen-Keule mit Fregola-Sarda	122
Wild-Ragout mit Polenta und karamellisiertem Mais	123
Wurst-Schinken	125
Arancini di riso	126
Italienische Antipasti	127
Kürbis-Gnocchi	128
Spaghetti Carbonara	129
Tapas	130
Index	131

Beilagen

Persischer Reis

Für 4 Personen

300 g Basmatireis Salz 1 EL Butter

Reis gründlich waschen, indem man eine Schüssel mit Wasser füllt, den Reis in ein Sieb gibt, dieses in das Wasser taucht und vorsichtig hin und her bewegt bis das Wasser von der abgewaschenen Stärke milchig ist; diesen Vorgang 2-3 mal wiederholen.

3 Liter Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben.

Den gewaschenen Reis in das kochende Wasser schütten, umrühren und ca. 5 Minuten kochen. Dann sollte das Reiskorn noch leicht bissfest sein.

Den Reis in ein Sieb schütten und gründlich abspülen.

Einen Esslöffel Butter in den Topf geben und schmelzen lassen; den abgetropften Reis wieder in den Topf geben. Die Hitze reduzieren, den Reis zugedeckt mindestens 45 Minuten bei sehr kleiner Hitze dämpfen. Am Topfboden bildet sich eine goldbraune Kruste die im Iran Tahdig genannt wird.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2016

Sauerkraut-Strudel

Für 4 Personen

250 g Mehl	1 Ei	1 EL Butter
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
300 g frisches Sauerkraut	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	2 EL Weißbrotbrösel	2 EL flüssige Butter

Aus Mehl, Ei, 1 EL weicher Butter, 1 Prise Salz und etwas lauwarmen Wasser (ca. 50 ml) einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Für den Strudel die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann 150 ml Sahne und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Strudelteig dünn ausrollen, mit Brotbröseln bestreuen, das Sauerkraut darauf verteilen, aufrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Jacqueline Amirfallah am 25. Februar 2015

Fisch

Bacalhau com leite mit gebratenem Kabeljau

Für 2 Personen

300 g Stockfisch	600 g Kartoffeln, vorw. festk.	1 Knoblauchzehe
700 ml Milch	1 Zwiebel	5 EL Olivenöl
3 Zweige Thymian	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill
1/2 Bund Schnittlauch	1 EL Rosinen	250 g Kabeljaufilet mit Haut
Salz	1 EL Mehl	

Den Stockfisch 24 Stunden lang wässern, dabei häufig das Wasser wechseln.

Gewässerten Stockfisch in Stücke (ca. 3 x 3 cm) schneiden, dabei alle Gräten und Häute entfernen.

Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen.

2 Stücke Stockfisch zur Seite stellen, die restlichen Stücke mit der Milch in einen Topf geben und aufkochen. Kartoffeln und Knoblauch dazu geben und alles 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Blättchen von Thymian, Petersilie und Dill von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Schnittlauch in dünne Röllchen schneiden.

Stockfisch-Kartoffel-Gemisch durch ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen, die festen Bestandteile mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Püree zerdrücken, dabei Kräuter, gebratene Zwiebelwürfel und Rosinen zugeben, mit etwas Olivenöl abschmecken, evtl. etwas Kochflüssigkeit untermischen.

Das Kabeljaufilet in Portionsgrößen schneiden, salzen und in Mehl wenden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Fischstücke zunächst auf der Hautseite kross braten, dann wenden und nur kurz auf der Fleischseite braten.

Die zurück behaltenen Stockfischstücke halbieren, ebenfalls in Mehl wenden und in der Pfanne mit braten.

Das Fischpüree anrichten, mit dem gebratenem Fisch anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. April 2016

Dorade mit Salz-Zitrone und Tomaten-Salat

Für 2 Personen

2 Doraden Royal à 600 g	50 g Baguette vom Vortag	1 Zwiebel
100 ml Olivenöl	1 Salzzitrone	1 Bio-Zitrone
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Dill	4 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Basilikum
6 Kirschtomaten	2 Fleischtomaten	1 Prise Zucker

Doraden schuppen und so entgräten bzw. filetieren, dass die Filets am Schwanz noch zusammen hängen. Das Brot fein reiben oder im Cutter fein zerbröseln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Die Salzzitrone fein würfeln. Die frische Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Schnittlauch, Dill und Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden, etwas Thymian zur Seite stellen. Die gehackten Kräutern mit den Brotbröseln, Zwiebeln, Salzzitrone, etwas Zitronenabrieb und -saft gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die vorbereiteten Doradenfilets damit füllen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne (backofengeeignet) mit Backpapier auskleiden, 2 EL Olivenöl und eine angedrückte Knoblauchzehe darauf geben und vorsichtig die Doraden einlegen. Von beiden Seiten anbraten, dann im Ofen fertig garen.

In der Zwischenzeit Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Diese mit 70 ml Olivenöl fein pürieren. Alle Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Fleischtomaten in Stücke schneiden. Alle Tomaten in eine Schüssel geben, mit Thymian, Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikumöl abschmecken.

Die Doraden mit dem Tomatensalat anrichten, restliches Olivenöl dazu reichen. Dazu schmeckt geröstetes Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 26. August 2015

Dorade mit Salz-Zitrone, Kichererbsen und Koriander

Für 4 Personen

150 g getr. Kichererbsen	3 Zwiebeln	1 Bund frischer Thymian
Meersalz	4 Doraden Royal (600 g)	1 Bund Koriander
2 Knoblauchzehen	Butterschmalz	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Paprikapulver	1 Salzzitrone	100 g Butter
3 EL Olivenöl	100 g Crème-fraîche	1 Bio-Zitrone
Speisestärke		

Hinweis: Die Zubereitung dauert länger als einen Tag, da die Kichererbsen über Nacht eingeweicht werden müssen.

Kichererbsen verlesen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, mit Wasser bedeckt aufkochen.

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden, mit 2–3 Zweigen Thymian zu den Kichererbsen geben.

Kichererbsen weich garen. In den letzten ca. 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen.

Die Fische filetieren und noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.

Gräten kalt abspülen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken.

Koriander abrausen, trocken schütteln und grob hacken. Eine Zwiebel abziehen, grob würfeln.

Mit 1 Zweig Thymian und Koriander zu den Gräten geben. Salzen, einmal kurz aufkochen und ziehen lassen.

Übrige Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe abziehen und würfeln.

Etwas Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.

Gewürze zugeben und anrösten, bis sie beginnen zu duften.

Gegarte Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Evtl. etwas Kochwasser für das Püree auffangen. Einige Kichererbsen für die Deko beiseite stellen.

Die Salzzitrone fein würfeln.

Butter fein würfeln und gut kühlen.

Kichererbsen in einen leistungsstarken Mixer oder Mixbecher geben. Zwiebel-Würz-Mix zugeben und alles fein pürieren. Dabei das Olivenöl untermixen. Falls das Püree zu fest ist, etwas von der Kochflüssigkeit zugeben.

Frische Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen.

Salzzitrone, bis auf einige TL, zum Püree geben. Püree mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.

Den Koriandersud in einen Topf passieren. Einmal kurz aufkochen, dann kalte Butter und Crème fraîche nach und nach untermixen. Nach Belieben mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Rest Knoblauch abziehen und andrücken.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Butterschmalz hinein geben. Knoblauchzehe und einen Zweig Thymian in das heiße Butterschmalz geben.

Die Fischfilets kalt abrausen, trocken tupfen und salzen.

Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Dann wenden und noch 1 weitere Minute auf der Fleischseite braten. Falls die Filets sich dabei wölben, kurz mit dem Pfannenwender flachdrücken, damit der Fisch gleichmäßig brät.

Filets und Kichererbsenpüree anrichten, mit Rest Kichererbsen und Salzzitronenstückchen garnieren. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 09. August 2017

Gebratene Sardinen in Zitronen-Marinade

Für 4 Personen

Für das Knoblauchbrot:	4 Knoblauchzehen	40 g Hefe
1 Prise Zucker	250 ml Milch	500 g Weizenmehl
1 Prise Salz	50 g Butter	
Für den Salat:	4 Römervalat-Herzen	1 rote Zwiebel
1 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl	Salz
Für die Sardinen:	3 rote Paprika	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	8 g Ingwer	80 ml Olivenöl
Salz , Zucker	1 Bio-Zitrone	1 Bund Thymian
12 Sardinen (12 cm lang)	1 Bund Basilikum	

Für das Knoblauchbrot Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Hefe mit Zucker in handwarmer Milch auflösen.

Mehl mit einer Prise Salz und Knoblauch in eine Schüssel geben und eine Kuhle eindrücken. Butter und aufgelöste Hefe zugeben und alles ca. 8 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze (evtl. mit Backstein) vorheizen.

Aus dem gegangenen Teig längliche Baguettebrötchen formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech (oder direkt auf den Backstein legen) und im heißen Ofen ca. 13- 15 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Salatherzen putzen, waschen und abtropfen lassen.

Für die Sardinen Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne 1/3 vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin glasig anschwitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen, dann Paprikastücke zugeben und diese langsam in der Pfanne weich schmoren, mit Salz und einer Prise Zucker würzen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Von der Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Thymian abbrausen, trocken schütteln und von 2 Zweigen die Blättchen abzupfen.

Saft und Abrieb der Zitrone mit 1/3 vom Olivenöl in Aufaufform oder flache Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und zu einer Marinade mischen, Thymianblättchen untermischen. Sardinen kalt abbrausen, abtrocknen, mit Salz würzen und restliche Thymianzweige in die Bauchhöhlen der Fische verteilen. Sardinen mit restlichem Olivenöl bepinseln.

Sardinen auf den vorgeheizten Außengrill legen und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten garen (alternativ können die Sardinen auch in einer vorgeheizten Grillpfanne auf dem Herd gebraten werden).

Die gebratenen Sardinen direkt in die Zitronenmarinade legen. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und über die Sardinen in der Marinade streuen.

Den geschmorten Paprika mit dem Pürierstab oder einem Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten und mit Salz und Zucker abschmecken.

Für den Salat die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Vorbereiteten Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz würzen und die Zwiebelstreifen darüber streuen. Die Sardinen aus der Marinade nehmen und mit dem Paprikapüree anrichten. Den Salat und das Brot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Juli 2017

Kräuter-Risotto mit gebratenem Zander

Für 4 Personen

1 Bund Suppengemüse	2 Knoblauchzehen	1 Lorbeerblatt
etwas Salz, Pfeffer	2 Schalotten	4 EL Olivenöl
200 g Risottoreis	20 ml Weißwein	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Dill	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
60 g Parmesan	600 g Zanderfilet mit Haut	2 EL Forellenkaviar

Das Suppengemüse putzen, grob schneiden und in einem Topf mit 1 l Wasser aufsetzen, eine geschälte Knoblauchzehe und das Lorbeerblatt zugeben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb gießen.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen. Reis zugeben, kurz anschwitzen und dann mit Weißwein ablöschen. Risotto immer wieder mit etwas heißer Gemüsebrühe auffüllen (insgesamt benötigt man ca. 350 ml Brühe) und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Parmesan fein reiben.

Den Zander portionieren und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf der Hautseite anbraten, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben und im auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten fertig garen. Unter den bissfest gegarten Risotto die Kräuter und den Parmesan rühren und abschmecken.

Risotto in tiefen Tellern anrichten, Zander mit der Hautseite nach oben darauf geben und mit dem Forellenkaviar dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 15. April 2015

Persischer Kräuter-Reis mit Torshi und Fisch

Für 4 Personen

Für Torshi:

1/2 Blumenkohl	150 g Möhren	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	5 EL Salz	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	400 ml Weißweinessig

Für Kräuterreis, Fisch:

2 EL Salz	400 g Basmatireis	4 EL Butter
1 Bund Estragon	1 Bund Dill	1 Bund Blattpetersilie
1 Bund Koriander	4 Zweige Thymian	600 g Störfilet
2 Knoblauchzehen		

Achtung: Das Torshi muss einige Wochen durchziehen. Für das Gemüse Blumenkohl waschen und in sehr kleine Röschen teilen, die Strünke fein würfeln. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote aufschneiden, die Samen und Scheidewände entfernen und ebenfalls fein hacken.

Das vorbereitete Gemüse mit dem Salz bestreuen und auf ein Sieb geben, nach ca. 2 Stunden ausdrücken.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stengeln zupfen und fein hacken. Den Essig in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen.

Kräuter und ausgedrücktes Gemüse mischen und in ein sauberes trockenes Einmachglas geben, mit dem Essig auffüllen. Das Einmachglas mit einem Deckel verschließen und das Gemüse durchziehen lassen. Am besten schmeckt das Torshi wenn es 6-8 Wochen durchzieht.

Für den Kräuterreis in einem breiten Topf ungefähr 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz zugeben. Reis gründlich waschen und in das kochende Wasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

Etwas Butter in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 25 Minuten) dämpfen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Den Thymian beiseite legen, die restlichen Kräuter fein hacken. Den Backofen auf 65 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Fisch portionieren und leicht salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne restliche Butter erhitzen, angebrückte Knoblauchzehe und Thymian zugeben. Die Fischfilets einlegen von beiden Seiten kurz anbraten, dann mit der Pfanne geben, in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Kräuter unter den Reis mischen und nochmal 5 Minuten dämpfen. Kräuterreis mit gebratenem Fisch und Torshi anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. März 2017

Sardinen mit Lardo, Artischocken-Salat, Tomaten-Marmelade

Für 4 Personen

2 Bio-Zitronen	4 Artischocken	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl	einige Zweige Thymian
Meersalz	Pfeffer, Zucker	1 kg reife Tomaten
1 kleine Chili	1 kleines Stück frischer Ingwer	300 g Zucker
2 EL Weißweinessig	12 Sardinen (à ca. 12 cm lang)	1 Stück Lardo (ca. 50 g)
1 kleines Bund Basilikum	1 kleines Bund Schnittlauch	8 Kirschtomaten für Deko

Eine Zitrone heiß abbrausen, trocken reiben. Ein Stück Zitronenschale spiralförmig abschälen, Zitrone auspressen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft vorbereiten. Artischocken putzen, dabei Stiele, harte Außenblätter und auf dem Boden liegendes Heu entfernen. Böden direkt ins Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Zwiebel halbieren, in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin anbraten. Artischockenböden in feine Scheiben schneiden, zugeben. Knoblauch, etwas Thymian, Zitronenschale und etwas saft zugeben. 2–3 Minuten zugedeckt schmoren. Würzen und abkühlen lassen.

Für die Tomatenmarmelade übrige Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Tomaten überbrühen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Chili putzen, abbrausen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Zucker in einem Topf leicht karamellisieren. Zwiebel- und Tomatenwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Chili, Ingwer und Knoblauch zugeben.

Mit Essig ablöschen und offen zu einer leicht sämigen Marmelade einkochen. Artischocken nochmals mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren und mit Salz abschmecken.

Den Grill vorbereiten. Sardinen kalt abbrausen, mit Salz würzen. Rest Thymian in die Bauchhöhlen verteilen. Sardinen mit Rest Olivenöl einpinseln. Auf dem heißen Grill von beiden Seiten 3-4 Minuten grillen (alternativ in einer Pfanne braten).

Den Lardo hauchdünn aufschneiden und auf die heißen Sardinen legen. Sardinen, Salat und „Marmelade“ anrichten. Basilikum und Schnittlauch abbrausen, trocken schütten, grob hacken und darüber streuen. Dazu passt Weißbrot oder knuspriges Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 13. Juli 2016

Sauerkraut-Strudel mit warm geräuchertem Lachs

Für 4 Personen

Für den Strudel:

250 g Mehl	1 Ei	1 EL Butter
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
300 g frisches Sauerkraut	150 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	2 EL Weißbrotbrösel	2 EL flüssige Butter

Für den Fisch:

1 Bio-Zitrone	2 Wacholderbeeren	2 EL Olivenöl
800 g Lachsfilet ohne Haut	Salz	1/2 Lauchstange
1 EL Butter	150 ml Weißwein	50 ml Sahne
Pfeffer	1 Msp. Muskat	2 EL Buchenholz-Räuchermehl

Aus Mehl, Ei, 1 EL weicher Butter, 1 Prise Salz und etwas lauwarmen Wasser (ca. 50 ml) einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Für den Fisch Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Wacholder im Mörser zerstoßen, mit Zitronenschale und 2 EL Olivenöl mischen. Das Lachsfilet in portionsstücke schneiden, salzen und mit dem aromatisierten Öl marinieren. Für den Strudel die Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, das Sauerkraut zugeben und kurz mit anschwitzen. Dann 150 ml Sahne und das Lorbeerblatt zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Strudelteig dünn ausrollen, mit Brotbröseln bestreuen, das Sauerkraut darauf verteilen, aufrollen und mit flüssiger Butter bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Den Lauch putzen, waschen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter Lauch anschwitzen, salzen, mit Wein und 80 ml Sahne ablöschen. Die Flüssigkeit um etwa die Hälfte einkochen lassen. Dann mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Für den Fisch einen flachen Topf mit Alufolie auslegen und 1 – 2 EL Räuchermehl darauf verteilen. Ein passendes Dämpfgitter (oder einen asiatischen Dämpfkorb darauf setzen) und auf dem Herd bei milder Temperatur aufheizen, bis leichter Rauch aufsteigt. Marinierte Lachsfilets auf den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt darin – je nach Dicke des Fisches – ca. 6-8 Minuten gar räuchern. Den Strudel aufschneiden und mit Lachs und Lauchsauce anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. Februar 2015

Tatar vom sauren Hering mit Kartoffel-Mousse

Für 4 Personen

200 g Kartoffeln, mehlig	3 Eigelbe	100 ml Milch
200 ml Sahne	Salz, Muskat	6 Filets vom sauren Hering
2 saure Gurken	1-2 Äpfel (Boskop)	1 EL Apfelessig
125 ml Sonnenblumenöl	1 EL Apfelsaft	1/2 TL scharfer Senf
1 Schalotte	Pfeffer	1 EL Sauerrahm
4 Scheiben Graubrot	1 rote Zwiebel	2 EL Butter
1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch	4 große Kapern

Kartoffeln schälen, weich kochen und ausdämpfen. Durch die Kartoffelpresse drücken. Zwei Eigelbe mit der Milch über dem heißen Wasserbad aufschlagen, mit der Kartoffelmasse mischen, erkalten lassen. Die Sahne steif schlagen und darunter ziehen, mit Salz und Muskat abschmecken. Hering und Gurke in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Aus Apfelessig, 3 EL Sonnenblumenöl, Apfelsaft und Salz eine Vinaigrette rühren, mit in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Das Tatar abschmecken. Ein Eigelb mit Senf, Salz und restlichem Sonnenblumenöl zu einer dicken Mayonnaise rühren. Die Schalotte schälen, auf einer feinen Reibe reiben, zu der Mayonnaise geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, einen Esslöffel Sauerrahm zugeben und kalt stellen. Die Graubrot-scheiben entrinden und jeweils zu einem Quadrat schneiden. Die Brotrinde und die –abschnitte in einem Blitzhacker zu Bröseln verarbeiten. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 2 EL Butter anschwitzen, die Brotbrösel zugeben und braten. Mit Salz und Zucker abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Brotscheiben toasten. Die getoasteten Graubrotscheiben dick mit dem Tatar und Zwiebelmayonnaise belegen, mit Graubrot-Bröseln, Kapern und Schnittlauch garnieren. Die Kartoffelmousse dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Februar 2015

Geflügel

Chili-Hähnchen mit Guacamole

Für 4 Personen

Hähnchen:

1 EL Weizenmehl	1 TL Chilipulver	1 TL Zimt
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1 Knoblauchzehe
4 EL Sonnenblumenöl	4 Hähnchenbrustfilets	Salz

Nachos:

150 g Weizenmehl	100 g Maismehl	1 TL Salz
80 ml Sonnenblumenöl	ca. 100 ml lauwarmes Wasser	ca. 200 ml Pflanzenöl
Paprikapulver		

Guacamole:

2 reife Avocado	2 Limetten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund frischer Koriander	Salz
2 Tomaten		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für die Hähnchenbrust Mehl mit Chilipulver, Zimt, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit der Hälfte des Öls zum Gewürzmehl geben. Alles gut vermischen.

Die Hähnchenbrustfilets salzen und mit dem Gewürzöl gut einreiben. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin von allen Seiten kurz anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

In der Zwischenzeit für die Nachos Weizen-, Maismehl und Salz in einer Schüssel geben und mischen. Sonnenblumenöl und lauwarmes Wasser mit einem Holzlöffel unterrühren. Dann die Masse auf die Arbeitsfläche geben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig auf einem Backpapier so dünn wie möglich ausrollen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen (mit dem Hähnchen) 8 Minuten backen.

Dann herausnehmen, die Teigplatte in typische Nacho- Dreiecke schneiden. In einem tiefen Topf das Frittieröl erhitzen und die Dreiecke darin knusprig frittieren. Mit einer Siebkelle herausheben, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Paprikapulver bestreuen.

Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen. Von den Limetten den Saft auspressen, über das Fruchtfleisch gießen und alles fein pürieren oder zerdrücken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Alles unter die Avocado mischen und mit Salz abschmecken.

Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und in feine Scheiben schneiden.

Hähnchenbrust aufschneiden mit Guacamole und Nachos servieren, mit den Tomaten dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 05. Oktober 2016

Enten-Brust mit Esskastanien

Für 4 Personen

250g frische Maronen	1 Kartoffel	4 Entenbrüste mit Haut à 150 g
Salz	2 EL Cranberrys, getrocknet	250 ml Geflügelbrühe
250 g Sahne	1 EL Butter	1 Bund Majoran
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	500 g Maronen, geschält, gar
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Anispulver	1 EL Honig

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die frischen Maronen kreuzförmig einritzen auf ein Backblech geben und 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Dann schälen und halbieren. Die Backofentemperatur auf 120 Grad reduzieren.

Die Kartoffel abbürsten, in einem Topf mit Wasser weich kochen, abschütten, auskühlen lassen und pellen.

Die Entenbrüste auf der Fleischseite von Silberhaut, Fett und Sehnen befreien. Die Haut mit einem scharfen Messer gitterförmig einschneiden, dabei jedoch nicht ins Fleisch schneiden. Mit der Hautseite nach unten in die kalte, ungefettete Pfanne (backofengeeignet) legen und braten, bis das Fett aus der Haut ausgetreten ist und die Haut braun ist. Dann die Brüste wenden, salzen und kurz von der Fleischseite Farbe annehmen lassen.

Die Brüste auf einem Blech in den vorgeheizten Ofen (120 Grad) geben und ungefähr 10 Minuten zu Ende garen.

Das überschüssige Fett aus der Pfanne abgießen. Die Entenbrüste abgedeckt ruhen lassen.

In das Entenfett die Cranberrys geben und kurz mit anschwitzen, Geflügelbrühe angießen und 5 Minuten köcheln lassen.

Zwei Esslöffel Sahne zugeben, mit einem Esslöffel kalter Butter binden.

Majoran abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den gehackten Majoran zur Soße geben.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Butterschmalz anbraten, die vorgegarten Maronen klein schneiden und dazu geben, mit einer Prise Kreuzkümmel, Anis und Salz würzen.

Die gekochte Kartoffel klein schneiden und zugeben. Restliche Sahne zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Pürieren und abschmecken.

Die halbierten, im Ofen gegarten Maronen mit dem Honig in eine Pfanne geben und karamellisieren.

Entenbrust aufschneiden und mit dem Maronenpüree, den karamellisierten Maronen und der Soße servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. November 2016

Gänse-Braten 'Multi Kulti'

Für 6 Personen

1 kleine Gans, ca. 3,5 kg	Salz	1 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel,ganz	2-3 Kapseln grüner Kardamom	200 g Basmatireis
3 EL Butter	2 Orangen, unbehandelt	2 EL Zucker
8 Datteln	2 EL Pistazien	

Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Gans von innen und außen salzen, mit der Brust nach unten in einen großen Bräter legen. 500 ml Wasser mit etwas Salz, 1 EL Honig, Kreuzkümmel und zerdrückten Kardamomkapseln aromatisieren. Dann das Wasser in den Bräter füllen, die Gans sollte ca. 2 fingerbreit mit Wasser bedeckt sein. Die Gans im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden garen.

In der Zwischenzeit 1l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben, ca. 7 Minuten kochen lassen, dann abgießen und abspülen. In dem Topf 2 EL Butter schmelzen, Reis darauf geben und bei kleiner Hitze dämpfen. 1 Orange mit dem Sparschäler dünn abschälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dann 100 ml Wasser, mit 3 EL Zucker zum Kochen bringen, die blanchierten Orangenschalen darin ca. 10 Minuten kochen, bis sie kandiert sein. Dann die Orange mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, anschließend die Fruchtfilets herausschneiden. Von der anderen Orange den Saft auspressen.

Die Datteln entkernen und würfeln. Pistazien grob hacken.

Die gegarte Gans aus dem Ofen nehmen, das Gewürzwasser im Bräter in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Die Brust und Keulen der Gans auslösen.

Das Fleisch von den Keulen lösen und in Stücke schneiden, mit den Datteln, Pistazien, kandierter Orangenschale und -filets unter den Reis mischen.

Die Haut der Gänsebrust mit etwas vom eingekochten Bratfond bepinseln und im Backofen, am besten unter Oberhitze, braun werden lassen.

Den restlichen Bratfond mit dem Orangensaft abschmecken und mit 1 EL Butter montieren und falls nötig binden.

Die Gänsebrust aufschneiden, mit dem Reis und der Sauce servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. Dezember 2015

Gefüllte Teigtäschchen mit Enten-Brust

Für 4 Personen

200 g Entenbrust	100 g Shiitakepilze	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Oystersoße	1 EL Sesamöl	1 Paket WanTan Teig
1 kleine Ingwerknolle	150 g Hackfleisch vom Schwein	1 EL Chilisoße
1 Paket Reispapier	4 große Garnelen	100 g Sojasprossen
1/2 Bund Koriander	1 EL Fischsoße	100 g Schwarze Bohnenpaste
1 EL Sojasoße	Shisokressemix	

Die Ente in feine Würfel schneiden oder durch den Fleischwolf drehen. Die Shiitakepilze putzen und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden.

In einer Schüssel Entenfleisch, Shiitakepilze und die Hälfte der Frühlingszwiebeln mischen und mit einem Esslöffel Oystersoße und Sesamöl abschmecken.

Etwas von der Entenfleischmischung jeweils in die Mitte eines WanTan Teigblatts geben und dieses falten.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Das Schweinefleisch mit der Chilisoße, dem Ingwer und der restlichen Ostersoße abschmecken und ebenfalls in WanTan Teigblätter geben und diese falten.

Das Reispapier einmal kurz durch Wasser ziehen und 1-2 Minuten weich werden lassen.

Die Garnelen in Würfel schneiden. Die Sojasprossen hacken. Koriander abrausen und fein schneiden.

Garnelen mit Sojasprossen mischen mit der Fischsoße und dem Koriander abschmecken. Etwas von der Mischung jeweils auf ein Reispapier geben und einwickeln.

Die Täschchen im Bambuskorb ca. 10 Minuten dämpfen.

Schwarze Bohnenpaste mit Sojasoße mischen und zu den Teigtäschchen reichen. Mit der Shisokresse garnieren.

Die Teigtäschchen können auch frittiert anstatt gedämpft werden. Dazu in einem Topf oder einer Fritteuse reichlich Frittierfett erhitzen und die Täschchen darin goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Mai 2016

Geschmorte Hähnchen-Keulen mit gegrilltem Rhabarber

Für 4 Personen

Salz	6 Stangen Rhabarber	2 rote Zwiebeln
1/2 TL Korianderkörner	4 EL Butterschmalz	4 Hähnchenkeulen
250 ml Geflügelbrühe	1 Bund Frühlingslauch	1 Knoblauchzehe
200 ml Sonnenblumenöl	20 ml geröstetes Sesamöl	1 Prise brauner Zucker

Reis gründlich waschen und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen.

Rhabarber waschen und putzen. 2 Rhabarberstangen klein schneiden.

Zwiebeln schälen und würfeln.

Korianderkörner im Mörser zerstoßen.

Dann den gekochten Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Etwa die Hälfte vom Butterschmalz in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze mindestens 30 Minuten dämpfen.

Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchtrennen, salzen und mit gemörsertem Koriander würzen. In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen und die Keulen darin rundherum anbraten. Gewürfelte Zwiebeln und klein geschnittenen Rhabarber zugeben, kurz anbraten, dann etwas Geflügelbrühe angießen, so dass die Keulen ca. 1 cm hoch in der Flüssigkeit liegen. Die Hähnchenkeulen ca. 35 Minuten schmoren, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Falls nötig immer wieder etwas Geflügelbrühe nachgießen.

In der Zwischenzeit Frühlingslauch putzen und die Strünke abschneiden. Restliche Rhabarberstangen längs in schmale Streifen schneiden und mit dem Frühlingslauch in eine flache Schale legen.

Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Sonnenblumenöl mit dem Sesamöl, etwas Salz, Zucker und Knoblauch verrühren. Diese Marinade über Rhabarber und Frühlingslauch gießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Rhabarber und Frühlingslauch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, die Marinade zur Seite stellen.

Eine Grillpfanne erhitzen und mit Butterschmalz auspinseln. Rhabarber und Frühlingslauch bei großer Hitze von allen Seiten grillen. Dann herausnehmen und direkt wieder in die Marinade legen.

Das gegarte Fleisch von den Knochen lösen. Den Schmorfond durch ein Sieb passieren und mit etwas Rhabarbermarinade abschmecken.

Fleisch anrichten, die Schmorsauce angießen und Gemüsestreifen und Reis dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Mai 2017

Hähnchen auf Rhabarber

Für 4 Personen

3 Hähnchenkeulen	2 EL Butterschmalz	Salz
2 Gemüsezwiebeln	250 ml Geflügelbrühe	2 Hähnchenbrustfilets mit Haut
750 g Rhabarber	1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie
5 Kardamomkapseln	1 TL Kurkuma	1 TL Korianderkörner
5 Pfefferkörner	1 EL Olivenöl	2 EL Zucker

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenkeulen in einem Schmortopf rundherum in 1 EL Butterschmalz anbraten, etwas salzen. Die Gemüsezwiebeln schälen, würfeln und dazugeben, etwas Geflügelbrühe angießen. Die Hähnchenkeulen solange schmoren, bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst. Falls nötig immer wieder etwas Geflügelbrühe nachgießen. Die Hähnchenbrüste salzen, auf der Hautseite in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Den Rhabarber schälen und klein schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Kardamom, Kurkuma, Koriander und Pfeffer fein mörsern, evtl. durch ein grobes Sieb geben. Die gehackten Kräuter mit den Gewürzen und 1 EL Öl in einen Topf geben und bei geringer Hitze erwärmen, Zucker zugeben, Rhabarber zugeben und alles ca. 15 Minuten zusammen schmoren. Die Hähnchenkeulen aus dem Topf nehmen und das Fleisch vom Knochen lösen. Die Kräuter-Rhabarbermischung in den Schmortopf geben, das Hähnchenfleisch wieder dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hühnerbrust aus dem Ofen nehmen, längs in Tranchen aufschneiden und alles zusammen servieren. Dazu passt Basmatireis.

Jacqueline Amirfallah am 06. Mai 2015

Hähnchen mit Aprikosen-Reis

Für 4 Personen

10 getrocknete Aprikosen	600 g Hähnchenbrustfilet	Salz
5 EL Butterschmalz	2 EL Schwarzkümmelöl	250 g Basmatireis
3 EL Butter	2 rote Zwiebeln	2 Möhren
3 Lauchzwiebeln	Zucker	1 Prise Kreuzkümmel
1 Prise Chiliflocken	1 Prise Kurkuma	60 ml Geflügelbrühe
6 frische Aprikosen	30 g gehackte Mandeln	30 g gehackte Pistazien

Getrockneten Aprikosen in Wasser weichkochen. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrüste salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, dann in eine Auflaufform geben, mit Schwarzkümmelöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Den Reis abspülen. Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz abschmecken und den abgespülten Reis in das kochende Wasser geben. Nach ca. 7 Minuten sollte der Reis bissfest sein, dann abgießen und nochmals abspülen. In einem breiten Topf 3 EL Butter schmelzen, vorgegarten Reis zugeben und abgedeckt weich dämpfen. Die roten Zwiebeln und Möhren schälen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Rote Zwiebeln in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen, Möhrenstreifen zugeben und mit Salz, Zucker, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Kurkuma würzen, ein wenig Geflügelbrühe zugeben und weich dünsten. Zuletzt den geschnittenen Zwiebellauch zugeben. Die frischen Aprikosen abwaschen, halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. In einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz die Aprikosen anbraten, mit 2 EL Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen. Die gekochten getrockneten Aprikosen klein schneiden. Mandeln und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Das Gemüse mit den Mandeln, karamellisierten und gekochten Aprikosen vorsichtig unter den Reis mischen und abschmecken. Die Hähnchenbrüste in Tranchen aufschneiden, mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juli 2015

Hähnchen-Brust mit Mole Poblano

Für 4 Personen

2-3 getrocknete Chilis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Fleischtomaten	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
2 Limetten	1 Gewürznelke	1/4 TL Anissamen
1 TL Zimt	2 TL Sesam	70 g Mandeln
70 g Erdnüsse, ungesalzen	70 g Rosinen	750 ml Geflügelbrühe
1 EL brauner Rohrzucker	100 g mexik. Kochschokolade	2 EL Butterschmalz
4 Hähnchenbrustfilets	250 g Langkornreis	1 rote Zwiebel
2 EL Butter		

Schwarze Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Eingeweichte Bohnen abschütten und in einen Topf geben, soviel Wasser angießen, dass die Bohnen knapp mit Wasser bedeckt sind und ca. 60 -90 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

Für die Molesauce die Chilis längs halbieren, die Kerne und Scheidewände entfernen, das Fruchtfleisch grob kleinschneiden. In einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann in einer Schüssel mit 1 Liter warmem Wasser einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, abschrecken, schälen und grob schneiden.

Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Chilis abgießen. Von den Limetten den Saft auspressen.

Gewürznelke, Anissamen, Zimt und Sesam grob mörsern und in einer Pfanne leicht anrösten. Mandeln, Erdnüsse, Rosinen und Chilis zugeben.

Die gedünsteten Tomaten mit der Gewürz-Nuss-Mischung und dem Rohrzucker zusammen sehr glatt pürieren. Den Saft von den Limetten zugeben, alles in einen Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Die Schokolade raspeln, zugeben und die Molesauce ca. 30 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Backofen auf 75 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen. In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten, dann im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Reis in einem Topf mit doppelter Menge Salzwasser ca. 20 Minuten sanft köcheln, bis er gar ist. Rote Zwiebel schälen, fein schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Gekochte Bohnen und gekochten Reis untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilet mit der Sauce anrichten und den Bohnen-Reis dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 01. Juni 2016

Hähnchen-Brust mit Sumach und Safran zu Tomaten-Salat

Für 4 Personen

1 Prise Safranfäden	2 EL Sonnenblumenöl	700 g Hähnchenbrustfilets
2 kg gemischte Tomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz	1 EL Tomatenmark	Kreuzkümmel
gemahlener Zimt	200 g rote Linsen	200 ml Hühnerbrühe
Salz, Zucker	1 TL Butter	½ Bund Thymian
Tamarindensirup	Saft von ½ Zitrone	Olivenöl
1 Romana-Salatherz	Sumach	½ Bund Koriander

Safran mörsern und mit Sonnenblumenöl verrühren. Hähnchenfilets abbrausen, trocken tupfen und mit dem Safranöl marinieren.

Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, abziehen. Tomaten (bis auf Kirschtomaten) vierteln und die Kerne auslösen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel und Zimt würzen. Tomatenkerne zugeben, aufkochen.

Linsen verlesen, abbrausen und zugeben. Mit Hühnerbrühe auffüllen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch einige Linsen für die Dekoration abnehmen, beiseite stellen.

Den Backofen auf 80 Grad vorheizen (Umluft weniger geeignet/Gasherd: Stufe 1).

Eine backofengeeignete Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten fertig garen.

1 TL Butter zur Tomaten-Linsen-Mischung geben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen. Etwas Salz, Zucker, Thymianblättchen und Tamarindensirup verrühren. Die Tomaten damit marinieren.

Für den Salat Zitronensaft, Salz, Zucker, Pfeffer und Olivenöl verquirlen. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und zerpfeifen. Salat und Dressing mischen.

Filets aus dem Ofen nehmen, mit Sumach bestreuen und aufschneiden. Korianderblättchen abzupfen und überstreuen. Filets mit Linsenpüree, Tomatensalat, übrigen Linsen und Salat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 10. August 2016

Hähnchen-Brust, Spinat-Bulgur, Aprikosen-Möhren-Gemüse

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

12 Aprikosen	2 Zwiebeln	150 g Möhren
2 EL Olivenöl	Salz	1 Msp. Safranfäden
1 Prise Kreuzkümmel	1/2 TL Kartoffelstärke	1 Prise Zucker

Für die Hähnchenbrust:

4 Stängel Koriander	4 Hähnchenbrustfilets	Salz
1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	

Für den Bulgur:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
150 g Bulgur	500 ml Hühnerbrühe	1 Zweig Thymian
200 g Blattspinat	2 EL Butter	Salz

Die getrockneten Aprikosen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Koriander auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Kreuzkümmel würzen und die Haut wieder herunterziehen.

In einer Pfanne mit backofengeeignetem Griff etwas Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

Für das Gemüse die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in 5 mm breite Stücke schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Möhren zugeben, salzen, Safran und Kreuzkümmel zugeben. Ca. 3 EL vom Einweichwasser der Aprikosen zugeben und das Gemüse ca. 5 Minuten schmoren.

Die Aprikosen abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Aprikosen halbieren und zum Gemüse geben. Alles ca. 10 Minuten schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas von dem Einweichwasser zugeben, so dass die Konsistenz etwas suppig ist.

Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel zugeben und anschwitzen, Bulgur zugeben, mit der Brühe aufgießen, den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben und leicht köcheln lassen, bis der Bulgur die ganze Brühe aufgesogen hat.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Spinat zugeben, leicht salzen und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen und fein hacken.

Knoblauch und Thymian aus dem Bulgur entnehmen, mit Salz abschmecken und den Spinat untermischen.

Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben, aufkochen und abbinden. Das Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken.

Hähnchenbrüste mit dem Gemüse anrichten und den Bulgur dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 26. April 2017

Hähnchen-Roulade mit Rosinen, Mandeln, Berberitze gefüllt

Für 4 Personen

1 Freilandhähnchen (ca. 1 kg)	Salz	1 Zwiebel
500 g Blattspinat	100 g Sahne	1 TL Fenchelsamen
1 EL Rosinen	1 EL gehackte Mandeln	1 EL Berberitzen
2 EL Butterschmalz	150 g Bulgur	1 EL Butter
Pfeffer, Muskat	1/2 Bund Koriander	

Das Hähnchen auf den Rücken legen und am Brustbein entlang das Fleisch vorsichtig vom Knochen schneiden ohne die Haut zu verletzen, die Keulen mit dran lassen.

Die Hähnchenkarkasse in eine Topf geben, mit Wasser bedecken etwas Salz zugeben und aufkochen. Eine Zwiebel schälen, grob schneiden, mit in den Topf geben und alles ca. 40 Minuten kochen, dann die entstandene Brühe durch ein Sieb passieren.

Dann noch von den beiden Fleischteilen die Keulenknochen auslösen, die Fleischteile auf die Haut legen und von der Brust horizontal ein Stück abschneiden, dass alles ungefähr gleich hoch ist. Die zwei Fleischhälften vorsichtig plattieren.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Einige Spinatblätter (ca. 1/2 Handvoll) grob hacken. Das abgeschnittene Brustfleisch mit Sahne, den grob gehackten Spinatblättern und etwas Salz in einen Cutter geben oder mit dem Zauberstab fein pürieren.

Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die beiden Fleischteile mit etwas Salz und den Fenchelsamen würzen, die Spinatfarce aufstreichen, mit Rosinen, Mandeln und Berberitzen bestreuen und dann aufrollen. Wichtig beim Aufrollen ist, dass die Brustseite innen liegt. Dann die beiden Roulade mit Küchengarnt fixieren und in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz von allen Seiten anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten fertig garen.

Bulgur in einem Topf mit ca. 900 ml der gekochten Brühe weich kochen. Die Restliche Brühe in einem Topf zur Saucenkonsistenz einkochen. Den restlichen Spinat in einer Pfanne mit 1 EL Butter zusammen fallen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann den Spinat abtropfen lassen und grob hacken. Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Den weich gekochten Bulgur mit Spinat und Koriander mischen und abschmecken.

Die Roulade in Scheiben schneiden, mit dem Bulgur anrichten, etwas von der eingekochten Brühe angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Oktober 2015

Hähnchen-Schnitzel mit Zitronen-Füllung und Feld-Salat

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	120 g Feldsalat	Salz
2 Bio-Zitronen	2 Zwiebeln (mittelgroß)	2 Möhren (mittelgroß)
6 EL Olivenöl	Ingwerpulver	2 Scheiben Toastbrot
2 Zweige Majoran	4 Hähnchenbrustfilets à 150 g	Pfeffer
2 EL Mehl	1 Ei	ca. 100 g Pankomehl
3 EL Butterschmalz		

Kartoffel schälen und in Salzwasser gar kochen. Den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Hälfte der Zwiebeln anschwitzen, die Hälfte der Möhren zugeben, mit Salz, Ingwerpulver, etwas Zitronensaft und -schale würzen und weich dünsten. Das Toastbrot in einem Blitzhacker fein zerbröseln. Majoran abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Majoran mit den Brotbröseln unter das gedünstete Gemüse mischen, abschmecken und abkühlen lassen. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In die Hähnchenbrustfilets vorsichtig jeweils eine Tasche einschneiden, das Fleisch leicht plattieren und mit der Gemüsemasse füllen. Die Tasche mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher verschließen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, erst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zuletzt in Pankomehl wenden. In einer backofengeeigneten Pfanne mit 3 EL Butterschmalz goldbraun ausbacken, dann im vorgeheizten Ofen bei 120 Grad fertig garen. Die restlichen Möhren klein schneiden und mit einer gewürfelten Zwiebel in 1 EL Olivenöl weichdünsten. Die Kartoffeln abschütten, die gedünsteten Möhren zusammen mit den Kartoffeln zu einem Stampf verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 40 g Feldsalat fein hacken und unter den Kartoffelstampf ziehen. Restlichen Feldsalat mit etwas Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Das Hähnchenschnitzel mit Kartoffelstampf und Feldsalat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 11. Februar 2015

Jambalaya von Hähnchen-Keulen

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	1 Schweinewurst (Chorizo)	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Staudensellerie	2 grüne Paprika
2 EL Sonnenblumenöl	etwas Salz	1 TL Cayennepfeffer
1 TL Paprikapulver	1 TL Tomatenmark	1 l Hühnerbrühe
200 g Langkornreis	4 Strauchtomaten	1 Bund Lauchzwiebeln
4 Garnelen	2 Limetten	

Die Hähnchenkeulen im Gelenk teilen und die Haut abziehen. Die Wurst in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Staudensellerie und Paprika putzen und klein schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Hähnchenkeulen salzen und darin anbraten, Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit anbraten, Cayennepfeffer und Paprikapulver zugeben, grüne Paprika, Staudensellerie, Tomatenmark zugeben und alles zusammen kurz braten lassen. Dreiviertel der Hühnerbrühe angießen, Reis zugeben und ca.15 Minuten kochen lassen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden. Die Garnelen entdarmen, aus der Schale nehmen, salzen und wieder in die Schale geben. Garnelen kurz in einer Pfanne anbraten, Tomatenwürfel und Zwiebellauch ebenfalls kurz mit anschwenken, alles herausnehmen, den Bratenansatz mit restlicher Hühnerbrühe ablöschen und zum Hähnchen-Reistopf (Jambalaya) geben. Garnelen aus der Schale nehmen. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets herausschneiden. Tomatenwürfel und Zwiebellauch mit der Jambalaya mischen und abschmecken. Mit Garnelen und Limettenfilets servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. September 2015

Joghurt-Terrine mit Hähnchen-Brust und Möhren-Salat

Für 4 Personen

5 Blatt Gelatine	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Dill	1 Bio-Zitrone
400 g Naturjoghurt, fettarm	80 ml Milch	Meersalz
Piment-d'Espelette	500 g Möhren	1 Handvoll Gemüseabschnitte
1 Lorbeerblatt	4 Hähnchenbrustfilets	2-3 EL Olivenöl
1 Prise Zucker		

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige Kräuterblättchen für die Deko zurückbehalten, den Rest grob hacken.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.

Die gehackten Kräuter mit ca. 100 g Joghurt fein pürieren, dann restlichen Joghurt untermischen.

Milch in einem Topf erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, mit dem Kräuterjoghurt vermischen und mit Salz, Zitronenabrieb und Piment d'Espelette abschmecken.

Eine Terrinenform (ca. 600 ml Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und die Joghurt-Masse einfüllen, im Kühlschrank 2-3 Stunden kalt stellen.

Die Möhren waschen und schälen. Die Schalen mit einigen anderen Gemüseresten in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken, Lorbeerblatt und Salz zugeben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen Topf passieren, die Hähnchenbrustfilets einlegen und am Siedepunkt ca. 20-25 Minuten pochieren (nicht kochen lassen).

Die geschälten Möhren nach Belieben schneiden.

Von der Zitrone etwas Saft auspressen. Möhren mit Zitronensaft, Olivenöl, 1 Prise Zucker und etwas Salz marinieren und abschmecken.

Die Terrine aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Mit pochierter Hähnchenbrust und Möhrensalat anrichten, mit den restlichen Kräuterblättchen dekorieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 25. März 2015

Pfannenbrot mit Hähnchen-Brust und Bärlauch-Creme

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

20 g Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	25 g Naturjoghurt
ca. 150 ml Wasser	1 Ei	etwas Salz
etwas Butterschmalz	sonstige Zutaten	2 rote Zwiebeln
80 ml Apfelessig	1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut	etwas Salz	ca. 5 EL Butterschmalz
1 Bund Radieschen	1 Bund Bärlauch	150 g Frischkäse
150 g Crème-fraîche		

Für das Pfannenbrot Hefe zerbröseln und mit Zucker und der handwarmen Milch verrühren. Die aufgelöste Hefe zum Mehl geben und mit Backpulver, Joghurt, Wasser, Ei und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Die roten Zwiebeln schälen und vierteln. In einem Topf Essig mit 100 ml Wasser mischen, Lorbeerblatt und Piment zugeben und aufkochen. Die Zwiebelviertel zugeben, einmal aufkochen, dann im Sud erkalten lassen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrüste salzen und in einer backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Butterschmalz auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und dann im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten fertig garen.

Die Radieschen waschen , einige kleine schöne Radieschenblätter für die Dekoration zur Seite stellen.

Die Bärlauch waschen, trocken schütteln und mit der Hälfte des Frischkäses fein pürieren, dann restlichen Frischkäse und Creme fraîche untermischen, mit Salz abschmecken.

Den Hefeteig in Portionen aufteilen und dünn ausrollen, in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten braten bis er Blasen wirft und goldbraun ist.

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und mit Zwiebeln, Radieschen, Bärlauchcreme und Pfannenbrot anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. April 2015

Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud

Für 4 Personen

1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Piment
1 Zitrone	1 Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
200 ml Hühnerbrühe	Salz	4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
400 g Wassermelone	400 g Galiamelone	400 g Honigmelone
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch
300 g grober Couscous	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Stärke		

Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken.

Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15-20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.

Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.

Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.

Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.

Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juli 2017

Risotto mit Zitrus-Früchten und Hähnchen-Brust

Für 4 Personen:

1 Bio-Orange	1 Bio-Zitrone	1 Bio-Limette
10 Bio-Kumquat	500 g Zucker	1 rosé Bio-Grapefruit
2 Schalotten	Olivenöl	1 Knoblauchzehe
300 g Risottoreis	2 cl Weißwein	2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt	1 l Hühnerbrühe	4 Hähnchenbrustfilets
Salz	1 EL Butterschmalz	2 Fenchelknollen
1 Prise Zucker	1 TL Fenchelsamen	1 Bund Lauchzwiebeln
25 g Parmesan	2 EL Butter	2 EL Pistazienkerne

Orange, Limette und Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schalen mit Hilfe eines Sparschälers sehr dünn abschälen. Schalen in feine Streifen schneiden.

Die Kumquats waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen.

In einem Topf $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, Schalenstreifen und Kumquats aufkochen.

Sobald das Wasser kocht, Zitruschalen und Kumquats in ein Sieb gießen. Das Abkochen der Schalen dann noch zweimal wiederholen.

In einem weiteren Topf 500 g Zucker und 600 ml Wasser mischen. Vorbereitete Schalen und Kumquats zugeben. Die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Gesamte Früchte sorgfältig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird.

Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Schalotten schälen und würfeln.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin andünsten.

Knoblauchzehe schälen, andrücken und mit dem Reis in den Topf geben. Alles glasig dünsten.

Mit Weißwein ablöschen und Thymian und Lorbeer einlegen.

Dann nach und nach die heiße Hühnerbrühe angießen, sodass der Reis während des Kochens stets mit Flüssigkeit bedeckt ist. Reis so etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust kalt abrausen, trocken tupfen und salzen.

Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin von beiden Seiten anbraten. Pfanne in den heißen Backofen schieben und das Fleisch 15-20 Minuten fertig garen.

Währenddessen Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel darin anbraten. Mit Salz, Zucker und Fenchelamen würzen und abschmecken.

Sobald der Reis mit noch leichtem Biss gegart ist, Risotto mit etwas von dem vorbereiteten Zitrusirup abschmecken. Fenchel unter das Risotto mischen.

Parmesan reiben. Risotto mit Parmesan und Butter aromatisieren. Zitrusfruchtfilets zugeben. Pistazienkerne hacken und darüber streuen.

Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen, nach Belieben aufschneiden und mit dem Zitrusfrucht-Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. Dezember 2017

Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz	1/2 TL Kurkuma
3-4 Schalotten	2 Salzzitronen	1/2 Bund Thymian
1 EL Olivenöl	600 ml Hühnerbrühe	2-3 Möhren
500 g Spinat	1/2 rote Chilischote	1/2 Bund Koriander
1 Bio-Zitrone	180 g feinen Couscous	

1. Die Hähnchenkeulen enthäuten und mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Schalotten schälen und würfeln. Eine Salzzitrone würfeln, die andere in feine Scheiben schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
3. In der Tajine (Schmorgefäß aus gebranntem Lehm aus Nordafrika) Olivenöl erhitzen und die Keulen anbraten, eine gewürfelte Schalotte und die gewürfelte Salzzitrone kurz mitbraten, ein wenig Hühnerbrühe und Thymian zugeben, den Deckel aufsetzen und fünfzehn Minuten schmoren lassen.
4. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Möhren und restliche Schalotten zu den Keulen geben und nochmal mit geschlossenem Deckel fünfzehn Minuten köcheln lassen.
5. Den Spinat waschen, abtropfen, zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
6. Die restliche Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous zugeben, umrühren und drei Minuten ziehen lassen.
7. Chilischote entkernen und fein würfeln. Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
8. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Geschmorte Hähnchenkeulen mit Saft und Abrieb der frischen Zitrone, den Scheiben der Salzzitrone, Chili und Koriander würzen.
9. Geschmorte Hähnchenkeulen mit dem Couscous anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. März 2016

Truthahn-Braten mit Grünkohl-Füllung

Für 6 Personen

Für den Braten:

600 g Grünkohl	2 Knoblauchzehen	200 ml Gemüsebrühe
1 EL Pinienkerne	2 EL Rosinen	2 Zweige Salbei
80 g Chorizo	Salz, Pfeffer	1,2 kg Putenbrustfilet
1 Bund Suppengemüse	2 EL Butterschmalz	250 ml Geflügelfond
100 ml Sahne		

Für den Rosenkohl:

800 g Rosenkohl	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
200 ml Gemüsebrühe	80 ml Sahne	1 Prise Muskat
Salz		

Den Grünkohl entstielen, waschen und abtropfen lassen. Dann in kochendes Wasser geben und zusammenfallen lassen, wieder herausnehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend grob schneiden.

Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 2 EL Olivenöl anschwitzen, Grünkohl und Brühe zugeben und diese einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Die Chorizo fein würfeln. Gegarten Grünkohl nochmals gut ausdrücken und mit Pinienkernen, Rosinen, Salbei und Chorizo vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleisch mit dem Schmetterlingsschnitt (entlang der Faser von oben zur Mitte hin einschneiden) aufschneiden. Mit Frischhaltefolie belegen und mit einer Pfanne flach klopfen. Grünkohlmasse darauf streichen, an einer kurzen Seite einen 5 cm breiten Rand lassen. Fleisch von der anderen kurzen Seite her aufrollen. Mit Küchengarnt nicht zu fest zubinden, salzen und pfeffern.

Suppengemüse putzen, abspülen und grob würfeln. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundherum scharf anbraten. Suppengemüse und anschließend Geflügelfond dazugeben und einmal aufkochen lassen. Alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 75 Minuten schmoren lassen. Fleisch dabei zwischendurch wenden.

In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Rosenkohl zugeben, mit anschwitzen, mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und bei geringer Hitze bissfest kochen mit Muskat und Salz abschmecken. Braten aus dem Sud nehmen. Suppengemüse mit dem Stabmixer im Sud pürieren. Sahne unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Braten aufschneiden und mit dem Rosenkohl und der Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Dezember 2015

Hack

Börek mit Gurken-Joghurt

Für 2 Personen

Für die Börek:

500 g Blattspinat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Muskat
1 rote Zwiebel	150 g Rinderhackfleisch	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Tomatenmark	3 Stängel Koriander	3 Stängel glatte Petersilie
150 g Schafskäse (Feta)	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb	1 Prise Paprikapulver
9 Blätter Yufkateig (dreieckig)	ca. 150 ml Frittierfett	

Für den Joghurt:

1 Salatgurke	1 Bund Dill	300 g türkischer Joghurt
Salz	10 Walnusskernhälften	1 Granatapfel

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, den Spinat dazu geben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Dann auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Das Hackfleisch zugeben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Tomatenmark zugeben und das Hackfleisch braten, bis es gar ist.

Koriander und Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schafskäse in eine flache Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken, Zitronenschale, etwas Paprikapulver, Koriander und Petersilie zugeben und vermischen.

Den abgetropften Spinat fein schneiden bzw. hacken.

Für den Joghurt die Gurke waschen, fein reiben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Joghurt mit Dill und Gurke mischen und mit Salz abschmecken.

Die dreieckigen Yufkablätter jeweils mit der breiten Seite nach vorne auf die Arbeitsfläche legen und auf den breiten Rand längs jeweils Käse-, Hackfleisch- oder Spinatfüllung geben, die Enden ein wenig einklappen und den Teig aufwickeln so dass die Spitze des Teigdreiecks in der Mitte ist, diese mit Wasser befeuchten. Auf diese Weise alle Füllungen verbrauchen.

In eine tiefe Pfanne fingerhoch Frittierfett erhitzen und die Teigtaschen darin nacheinander darin goldbraun frittieren. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

Die Walnüsse grob hacken, Granatapfel halbieren und die Kerne herausstreichen. Joghurt mit Granatapfelkernen und Nüssen bestreuen.

Börek anrichten, den Joghurt dazu reichen. Dazu passt Romanasalat mit Vinaigrette mariniert.

Jacqueline Amirfallah am 03. Februar 2016

Cevapcici mit Ajvar

Für 4 Personen

2-3 rote Paprikaschoten	1 rote Zwiebel	1 EL Olivenöl
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	1 TL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft	1 Zehe Knoblauch	1 Bund Bohnenkraut
500 g Rinderhack	Pfeffer	1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Butterschmalz		

Für das Fladenbrot:

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe	1 EL Zucker	300 g Mehl
1 Msp. Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Salz	100 g Joghurt
50 ml Milch	1 TL Schwarzkümmelöl	

Für das Ajvar Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und unter dem Grill im Backofen rösten bis die Haut Blasen wirft. Schoten herausnehmen, die Haut abziehen und die Schoten fein würfeln.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten, Paprikawürfel zugeben mit Chilipulver, Salz und Zucker würzen, braten bis ein Paprikamus entsteht. Mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken.

Für die Cevapcici Knoblauch pellen und fein hacken. Bohnenkraut abbrausen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Bohnenkraut und Knoblauch würzen und zu Rollen von 1-2 cm Durchmesser und ca.7 cm Länge formen. Cevapcici von allen Seiten in Butterschmalz braten.

Für das Fladenbrot die Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in 60 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Backpulver und Salz mischen. Joghurt, Milch und Schwarzkümmelöl mischen. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Tuch oder Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Den Teig zu einem Fladenbrot ausrollen, im Backofen bei 180 Grad 12 Minuten backen.

Cevapcici zusammen mit dem Ajvar und dem Fladenbrot anrichten. Dazu passt ein Gurkensalat.

Jacqueline Amirfallah am 11. Mai 2016

Orangen-Reis mit Lammhack-Klößchen

Für 4 Personen

2 Orangen, unbehandelt	Zucker	300 g Basmatireis
Salz	6 EL Butterschmalz	2 rote Zwiebeln
300 g Lammschulter	30 g Weißbrot	Kreuzkümmel, gemahlen
2 Möhren	1 Msp. Safranfäden	2 EL Pistazienstifte

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Orangen dünn schälen, die Schale in feine Streifen schneiden und zwei Mal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser jedes Mal wechseln. Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann die Orange mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtflets herauschneiden, dabei den entstehenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten trocknen. Den Reis waschen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten bissfest garen, auf ein Sieb geben und abspülen. in einem Topf mit dickem Boden , 2 EL Butterschmalz schmelzen, den Reis zugeben und zugedeckt bei sehr kleiner Hitze dämpfen. Die Zwiebeln schälen, eine Zwiebel sehr fein schneiden. Lammfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Anschließend das Brot durch den Fleischwolf drehen oder auf einer Reibe fein reiben. Hackfleisch mit der gewürfelten Zwiebel und Brot in eine Schüssel geben, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und alles gut verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz braten. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden, mit Salz würzen und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz zugedeckt weich dünsten. Die restliche Zwiebel halbieren, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten mit Salz und Zucker würzen. Den Safran mörsern , mit 1 EL heißem Wasser mischen und unter den Reis mischen. Zuletzt Hackbällchen, Zwiebeln, Karotten, kandierte Orangenschalen und Orangensaft unter den Reis mischen. Anrichten, mit Orangenfilets und Pistazien bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Januar 2015

Orientalischer Spinat-Pfannkuchen mit Mandeln, Rosinen

Für 4 Personen

Für den Spinatpfannkuchen:

1 kg Spinat	1 große rote Zwiebel	Salz
150 g Lammhackfleisch	Butterschmalz	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/2 TL Anis	1 EL Olivenöl	100 g Mehl
1 Msp. Backpulver	4 Eier	60 g gehackte Mandeln
1 EL Rosinen	1 TL Berberitzen	1 Bund Koriander
1 Bund Estragon	Butterschmalz	

Für den Kräuter-Joghurt:

200 g Joghurt	1–2 TL Zitronensaft	1 Bund Dill
1 Bund Minze	Salz	Pfeffer

Spinat putzen, gründlich waschen, abtropfen und in einer heißen Pfanne unter Wenden zusammenfallen lassen. Spinat abtropfen lassen, dann gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Lammhack zugeben, mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Anis würzen. Hack und Spinat mischen.

Mehl und Backpulver mischen. Eier leicht schaumig schlagen. Das Mehl zugeben und weiter schlagen, bis alles gut gemischt ist. Spinatmischung zugeben. Estragon und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mandeln grob hacken. Mit Rosinen, Berberitzen und Kräutern zur Spinatmasse geben. Mit Salz würzen.

Butterschmalz in einer beschichteten, hohen Pfanne schmelzen. Die Spinatmasse etwa 2-3 cm hoch einfüllen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten sacht braten, dabei in den letzten 4 Minuten einen Deckel auflegen. Die Masse auf einen flachen Teller gleiten lassen, umgedreht wieder in die Pfanne geben und weitere ca. 7 Minuten braten. Aus der übrigen Masse einen weiteren Pfannkuchen backen.

Inzwischen Joghurt und Zitronensaft verrühren. Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Kräuter unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfannkuchen wie eine Torte in Stücke schneiden und warm oder kalt genießen. Dip dazu reichen. Im Iran wird der Pfannkuchen gerne in Würfel geschnitten und zum Picknick mitgenommen.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juni 2016

Persische Hackfleisch-Klöße mit Datteln und Estragon

Für 4 Personen

100 g rote Linsen	200 g Basmatireis	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund Estragon	3 Zweige frische Minze
500 g Rinderhack	1 Ei	1 Msp. Safranfäden
Pfeffer	8 Walnusskernhälften	2 EL Berberitze
8 Datteln	1 Zwiebeln	1 EL Butterschmalz
1/2 TL Kurkuma	800 ml Gemüsebrühe	Sumach

Die Linsen in einem Topf mit reichlich Wasser sehr weich kochen, dann abschütten und gründlich abtropfen lassen.

Den Reis waschen und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen, dann abschütten und gründlich abtropfen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Etwas vom Grün der Lauchzwiebeln zur Seite stellen.

Estragon und Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Hackfleisch mit Ei, Zwiebellauch und Linsen in eine Schüssel geben, salzen und alles gut verkneten. Estragon fein schneiden und mit Reis und gemörsertem Safran zugeben und alles gut verkneten. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse große Hackbällchen (ca. 8 cm Durchmesser) formen und mit je einer Walnuss, einigen Berberitzen und einer Dattel füllen.

Die Minze fein schneiden. Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz goldgelb anbraten, Kurkuma und die Hälfte der Minze zugeben, mit 100 ml Wasser und Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen. Die Klöße zugeben, bei schwacher Hitze mit fast aufgelegtem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Klöße in tiefen Tellern anrichten, etwas Brühe angießen und mit Sumach, restlicher Minze und Frühlingszwiebelgrün bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot und Romanasalat.

Jacqueline Amirfallah am 11. März 2015

Kalb

Blätterteig-Pastetchen mit Kalbfleisch-Ragout fin

Für 2 Personen

400 g Kalbfleisch (aus der Oberschale)	1 Zwiebel	1 Gewürznelke
1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{2}$ TL weiße Pfefferkörner	200 ml Sahne
15 kleine weiße Champignons	200 g Blätterteig	Salz
weißer Pfeffer	1 EL Butter	1 EL Mehl
2 Eigelb	Zitronensaft	Worcestershiresauce

Das Kalbfleisch kalt abbrausen und in einen Topf geben, mit Wasser bedecken. Die Zwiebel schälen, mit der Gewürznelke spicken, zum Fleisch geben. Ca. 1 TL Salz, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zufügen.

Fleisch aufkochen, evtl. entstehenden Schaum abschöpfen. Temperatur reduzieren und das Kalbfleisch ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen.

In der Zwischenzeit Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3). Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche gut $\frac{1}{2}$ cm dünn ausrollen. Zunächst so viele Kreise (ca. \varnothing 6 cm) wie möglich ausstechen. 4 Kreise beiseite legen. Aus übrigen Kreisen jeweils die Mitte ausstechen, sodass Ringe von etwa 1 cm entstehen. Rest Teig übereinander legen, nochmals ca. $\frac{1}{2}$ cm dick ausrollen, ebenfalls Ringe ausstechen. Jeden Teigkreis mit 3–4 Teigringen belegen. 1 Eigelb und 1 EL Sahne verquirlen, Pasteten damit bestreichen. Auf mit Backpapier belegtem Backblech ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Butter in einem Topf schmelzen. Mehl überstäuben und hell anschwitzen. Unter Rühren mit der Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Ca. 200 ml vom Kalbskochfond zugießen. Die Sauce einige Minuten köcheln lassen.

Restliches verquirltes Eigelb und übriges Eigelb mit etwas Sauce in einer kleinen Schüssel verquirlen, dann unter die nicht mehr kochende Sauce rühren.

Die Champignons putzen, vierteln und in die Sauce geben. Kalbfleisch abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Kalbfleisch unter die Sauce mischen. Mit Salz, Zitronensaft und Worcestershiresauce abschmecken.

Blätterteigpasteten aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Mit dem Ragout füllen und sofort anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 15. Juni 2016

Bollito Misto

Für 4 Personen

1 Zwiebel	3-4 Markknochen vom Kalb	2 Nelken
1 Lorbeerblatt	5 Pfefferkörner	Salz
1 Beinscheibe vom Rind	600 g Kalbstafelspitz	1 Hähnchenkeule
2 Karotten	2 Stangen Staudensellerie	1 Hähnchenbrust
2 Salsiccia		

Für die Salsa verde:

1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	4-6 Sardellen
2 EL Kapern	2 EL Weißweinessig	2 EL Semmelbrösel
100 ml Olivenöl	Salz	

Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Markknochen mit der Zwiebel und Nelken, Lorbeerblatt und Pfefferkörner mit kaltem Wasser bedeckt aufsetzen, aufkochen, mit Salz abschmecken und 2 Stunden köcheln lassen, dabei immer wieder den Schaum abschöpfen. Gewürze und Markknochen aus der Brühe nehmen. Das Mark aus den Knochen lösen und beiseite stellen. Dann die Beinscheibe und den Tafelspitz in die Brühe geben und ca. 1 Stunde köcheln lassen, die Hühnerkeule hinzufügen und alles nochmal weitere 30 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit Karotten und Staudensellerie putzen und in schöne Stücke schneiden, die Hähnchenbrust und die Salsiccia-Würste dazu geben und nochmals 20 Minuten köcheln lassen. Für die Salsa verde die Knoblauchzehe schälen, Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauch, Petersilie, Sardellen (Anzahl je nach Größe und Geschmack), Kapern, Weißweinessig und Semmelbrösel in den Mixer geben und pürieren, dann das Olivenöl langsam zugeben. Falls die Salsa zu dick ist mit etwas Flüssigkeit aus der Bollito misto verdünnen, mit Salz abschmecken. (Am besten schmeckt die Salsa verde wenn sie länger ziehen kann.)

Zum Anrichten alle Fleischstücke herausnehmen und schön aufschneiden, dann in tiefen Tellern mit etwas Brühe anrichten. Das Gemüse und nach Wunsch das Knochenmark dazugeben. Salsa verde als Dip dazu reichen.

Dazu passen Salzkartoffeln und Senfrüchte.

Jacqueline Amirfallah am 09. Dezember 2015

Gefüllte Kalb-Rücken-Röllchen mit Kohlrabi

Für 4 Personen

10 getrocknete Tomatenhälften	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	4 EL Olivenöl	je 5 grüne und schwarze Oliven
500 g Kalbsrücken	Salz	2 Kohlrabi
2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin	Pfeffer

Die getrockneten Tomaten in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, ein Thymianzweig und 1 geschälte Knoblauchzehe zugeben und ca. 10 Minuten weich kochen.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl andünsten.

Die Oliven klein schneiden.

Die gekochten Tomaten durch ein Sieb abschütten und den Kochsud auffangen.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen

Die abgetropften Tomaten klein schneiden.

Den Kalbsrücken in dünne Scheiben schneiden und zwischen Frischhaltefolie/Gefrierbeutel vorsichtig dünn plattieren.

Restlichen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Fleischscheiben salzen, mit Thymianblättchen bestreuen, mit gedünsteten Zwiebelwürfeln, gehackten Oliven und Tomaten bestreuen, zu Rouladen aufrollen.

Die Rouladen auf der Nahtseite in eine vorgeheizte backofengeeigneten Pfanne mit 2 EL Olivenöl legen, kurz von allen Seiten anbraten, dann die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 10 Minuten fertig garen.

Kohlrabi putzen und in Scheiben schneiden, eine Knoblauchzehe schälen und andrücken.

Schalotten schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Kohlrabi, angedrückte Knoblauchzehe und Rosmarin zugeben, den Kochsud der Tomaten angießen und Kohlrabi weich dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, restlichen Tomaten und Olivenwürfel zugeben.

Die Rouladen mit dem Kohlrabigemüse anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. März 2015

Kalbsteak mit Spargel-Salat

Für 4 Personen

1/2 Bund Estragon	1/2 Bund Kerbel	80 ml Sonnenblumenöl
12 Stangen weißer Spargel	12 Stangen grüner Spargel	1 TL Butter
etwas Salz	etwas Zucker	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	4 Kalbsrückensteaks à 140 g	etwas Pfeffer
4 EL Crème-fraîche		

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Estragon und Kerbel abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kräuterblättchen mit 100 ml Sonnenblumenöl fein pürieren.

Den Spargel schälen. Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, 1 TL Butter und je eine Prise Salz und Zucker zugeben. Die Schalen ca. 5 Minuten auskochen, dann den Sud passieren.

Das obere Drittel des Spargels abschneiden und in dem Spargelfond bissfest kochen.

Die unteren 2/3 der Spargelstangen mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die dabei entstehenden Abschnitte mit im Fond weichkochen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und etwas Saft auspressen.

Die Spargelstreifen mit einer Prise Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, gut durchmischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Die Kalbssteaks mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im auf 180 Grad (Umluft) vorgeheizten Backofen ca. 3-4 Minuten fertig garen.

Die gekochten Spargelköpfe aus dem Fond nehmen und abtropfen lassen.

5 EL Spargelfond mit 3 EL Crème fraîche und dem Kräuteröl zu einer Emulsion mixen. Diese mit etwas Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken. Die Emulsion unter den marinierten Spargel mischen, die gekochten Spargelspitzen locker darunter heben.

Den Spargelfond mit den Abschnitten mit 1 EL Crème fraîche aufmixen und kurz vor dem Servieren heiß in kleinen Gläschen oder Tassen anrichten.

Spargelsalat mit den Steaks anrichten und den Spargelfond im Glas dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. April 2015

Ossobuco

Für 4 Personen

Für das Ossobuco:

4 Beinscheiben vom Kalb à ca. 250 g	Salz	2 EL Mehl
1 EL Butterschmalz	2 Gemüsezwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian	ca. 1 l Kalbsfond
1 TL Mehlbutter		

Für die Gremolata:

1 Bund Petersilie	2 Bio-Zitronen	2 Knoblauchzehen
-------------------	----------------	------------------

Die Kalbsbeinscheiben mit Küchengarnd rund binden, salzen, mehlieren und in Butterschmalz rundherum anbraten.

Die Zwiebeln schälen, würfeln und hinzugeben, den Knoblauch schälen und grob schneiden. Rosmarin und Thymian abrausen, trocken schütteln und mit dem Knoblauch zugeben.

Kalbsbrühe angießen und ca. 1 – 1,5 Stunden weichschmoren, dabei immer wieder wenden. Am Ende die Beinscheiben vorsichtig aus dem Sud nehmen, warmstellen, den Fond mit Mehlbutter abbinden.

Für die Gremolata die Petersilie abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Zitronen waschen und die Schale abreiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles miteinander vermischen.

Ossobuco mit der Gremolata servieren. Dazu passt Risotto.

Jacqueline Amirfallah am 09. November 2016

Lamm

Gefüllte Lamm-Keule mit jungen Möhren

Für 4 Personen

150 g Kichererbsen	3 Zwiebeln	3 Zweige Thymian
1 Bund Salbei	2 Zehen Knoblauch	6 EL Olivenöl
2-3 Scheiben Toastbrot	Salz	1 Lammkeule mit Knochen (1 kg)
200 ml Rotwein	2 EL Sojasauce	300 ml Lammbrothe
1 Bund junge Möhren	3 Schalotten	2 EL Butterschmalz
Zucker	3 Stangen Staudensellerie	1 Spritzer Zitronensaft
1 TL Kartoffelstärke	2-3 EL Sesampaste (Tahin)	1 Prise Piment-d'Espelette

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Thymian und Salbei abspülen, trocken schütteln. Eingeweichte Kichererbsen mit Zwiebelwürfeln und Thymian in einen Topf geben, reichlich Wasser angießen und weich kochen (ca. 1,5 Stunden).

Restliche Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Salbei hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel und Salbei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Toastbrot fein cuttern bzw. zerbröseln und zugeben, mit feingehacktem Knoblauch und Salz abschmecken.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Von der Lammkeule den Röhrenknochen auslösen, dann die Keule mit der Kräuter- Zwiebel-Mischung füllen, mit Küchengarn binden, salzen. Die Keule in einem Bräter mit 2 EL Olivenöl rundherum anbraten, dann bei 120 Grad im Ofen ca. eine Stunde garen.

Den Knochen falls möglich hacken, sonst im Ganzen in einer Pfanne anbraten, mit Rotwein und Sojasauce ablöschen, restliche Zwiebel zugeben, mit Lammbrothe auffüllen und köcheln lassen.

Möhren schälen und zurechtschneiden. Schalotten würfeln und mit den Möhren in Butterschmalz andünsten mit Salz und Zucker würzen, bei sehr kleiner Flamme ca. 15 Minuten gar dünsten.

Staudensellerie waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In 1 EL Olivenöl anbraten mit Salz und Zitronensaft abschmecken, bissfest dünsten.

Den Saucenansatz passieren, falls nötig noch etwas einkochen, mit Kartoffelstärke binden.

Die gekochten Kichererbsen abgießen, einige Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Sesampaste, Salz und Piment d'Espelette abschmecken, ganze Kichererbsen untermischen.

Lammkeule aus dem Ofen nehmen, alle Fäden abmachen und in Scheiben aufschneiden. Fleisch mit Kichererbsenpüree, Staudensellerie und Möhren anrichten, die Sauce angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. April 2015

Irischer Lamm-Eintopf

Für 4 Personen

2 Karotten	2 Pastinaken	2 Kartoffeln, festkochend
1 kg Lammkeule	100 g Speck	1 Zwiebel
1,5 l Fleischbrühe	Salz, Kümmel	2 Lorbeerblätter
500 g Spitzkohl oder Weißkohl		

Karotten, Pastinaken und Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln bis zur weiteren Verwendung in eine Schüssel mit Wasser geben.

Das Lammfleisch in Würfel schneiden. Speck fein würfeln.

Die Zwiebel schälen und würfeln.

Fleischbrühe in einem Topf erhitzen. Einen weiteren großen Topf erhitzen und den Speck darin anbraten.

Fleischwürfel mit Salz und Kümmel würzen, dann zum Speck geben und kurz von allen Seiten anbraten. Zwiebel zugeben und ebenfalls anbraten.

Karotten in Würfel schneiden (dabei den Topf nicht aus den Augen lassen und immer wieder umrühren) und zugeben, dann die Kartoffeln würfeln, zugeben, zuletzt Pastinaken würfeln und mit den Lorbeerblättern zugeben. Die heiße Fleischbrühe angießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit vom Kohl die äußeren harten und unschönen Blätter entfernen, den Strunk vom Kohl ausschneiden. Dann Kohl blättrig schneiden, nach 15 Minuten zum Eintopf geben und alles nochmal ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Den Eintopf abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. Oktober 2016

Lamm mit getrockneten Pflaumen und Aprikosen

Für 4 Personen

15 getrocknete Aprikosen	15 getrocknete Pflaumen	1 kleine Lammkeule (mit Kn., 1,5 kg)
2 rote Zwiebeln	10 g Ingwer, frisch	Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz	1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Kardamom, gemahlen
1/2 l Hühnerbrühe	1 Bund Lauchzwiebeln	1 TL Bio-Zitronen-Abrieb

Aprikosen und Pflaumen getrennt in Wasser einweichen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen und die Keule in 4 Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein würfeln. Das eingeweichte Trockenobst in Stücke schneiden.

Keulenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten bis es goldbraun ist, die Zwiebel- und Ingwerwürfel zugeben, je 1/2 TL Kurkuma und Kardamom zugeben und kurz mit braten. Dreiviertel der Trockenfrüchte zugeben, Brühe angießen und ca. 30 Minuten schmoren lassen. Den Lammknochen einfach dabei legen dann wird die Soße kräftiger.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, in drei cm lange Stücke schneiden. Den weißen Anteil gleich mit in den Schmortopf geben, den grünen Anteil ganz am Ende zugeben. Immer wieder umrühren und 5 Minuten vor dem servieren die restlichen Trockenfrüchte zugeben.

Die Soße noch einmal mit allen Gewürzen und Schale von einer Zitrone abschmecken. Die Knochen entfernen.

Das Lamm-Ragout anrichten. Dazu passt Persischer Reis.

Jacqueline Amirfallah am 17. Februar 2016

Lamm-Kartoffel-Frikadellen

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln	Salz	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	3-4 EL Butterschmalz	1 Msp. Kurkuma
1 Msp. Kreuzkümmel	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Estragon
1/2 Bund Koriander	1 Bio-Zitrone	500 g Lammfleisch
1 Ei	1 Salatgurke	250 g griech. Joghurt
1 Romanasalat	2-3 EL Olivenöl	

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abschütten, pellen und leicht auskühlen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, anschließend abkühlen lassen. Petersilie, Estragon und Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Lammfleisch durch den Fleischwolf drehen, dann die Kartoffeln durch den Fleischwolf drehen. Zum Gehackten die Zwiebeln, die Kräuter, das Ei, Zitronenschale und etwas Salz geben und alles gut vermischen. Aus der Masse kleine ovale Frikadellen formen und in einer Pfanne mit 2-3 EL Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten, dann in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen fertig garen. Die Gurke waschen und grob reiben oder raspeln, leicht salzen und ein paar Minuten ziehen lassen. Dann gut ausdrücken und mit Joghurt mischen, mit Salz abschmecken. Den Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft, 2-3 EL Olivenöl und Salz abschmecken.

Die Frikadellen mit Joghurt und Salat anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 19. August 2015

Lamm-Koteletts mit Tomaten-Bulgur

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
1 TL Chiliflocken	12 Lammkoteletts	4 Strauchtomaten (mit Grün)
1 Fleischtomate	500 ml Hühnerbrühe	1/2 TL Bockshornkleesamen
1/2 TL Schwarzkümmel	200 g Bulgur	Salz
1 Bund Petersilie	1 EL Schwarzkümmelöl	1 EL Mandeln
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Eine Zwiebel schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken. 50 ml Olivenöl mit 1/2 TL Chiliflocken, der Knoblauchzehe und der geriebenen Zwiebel mischen. Die Lammkoteletts mit der Zwiebelmasse einreiben, in eine flache Form legen und in der Marinade etwas ziehen lassen. Die Strauchtomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen, eine Kappe abschneiden und aushöhlen. Fleischtomate waschen in Würfel schneiden, mit den Resten der ausgehöhlten Strauchtomate und der Brühe pürieren, dann passieren. Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel mörsern. Übrige Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Übrige Chiliflocken, gemörserten Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel zugeben, dann den Bulgur zugeben, kurz mit anschwitzen dann mit der Tomaten-Brühe auffüllen, mit ein wenig Salz abschmecken. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Übrigen Knoblauch schälen. Petersilie und Knoblauch mit Schwarzkümmelöl, ca. 3 EL Olivenöl und Mandeln pürieren mit Salz abschmecken. Die Gewürze vom Lamm abstreifen und die Lammkoteletts in einer Grillpfanne grillen. Bulgur abschmecken. Die ausgehöhlten Tomaten zum Erhitzen kurz in kochendes Wasser geben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl würzen, Bulgur hineinfüllen. Die Lammkoteletts mit gefüllten Tomaten anrichten, das Petersilienpesto angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. September 2015

Lamm-Ragout mit getrockneten Limetten und Tomaten

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	800 g Lammschulter	Salz
3-4 EL Butterschmalz	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
1 EL Tomatenmark	3 - 4 getrocknete Limetten	250 ml Gemüsebrühe
300 g Basmatireis	100 g Naturjoghurt	1 Ei
100 g Mandeln, gehackt	3 Tomaten	

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Lammfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden, mit Salz würzen und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz scharf anbraten. Mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, Zwiebeln zugeben und mit anschwitzen. Dann Tomatenmark untermischen. Die getrockneten Limetten andrücken, ebenfalls zugeben und kurz anbraten. Soviel Lammbrühe angießen, dass das Fleisch ca. 1,5 cm hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren, bei Bedarf immer wieder etwas Brühe zugeben. In der Zwischenzeit die den Reis in Salzwasser bissfest kochen, dann auf ein Sieb geben und abspülen. Reis mit dem Joghurt und dem Ei mischen, mit Salz abschmecken, die Mandeln darunter mischen und ca. 2 cm hoch in eine Pfanne mit 1-2 EL Butterschmalz einschichten, ca. 10 Minuten den Reis zugedeckt bei milder Hitze fertig garen. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen und halbieren. Die Tomatenhälften kurz vor Ende der Garzeit zum geschmorten Lammfleisch geben. Wenn das Fleisch weich geschmort ist, das Ragout abschmecken, mit dem Mandelreis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 10. Juni 2015

Lamm-Rücken mit Gewürzorange, Bulgur, Trockenfrüchten

Für 4 Personen

2 Bio-Orangen	250 g Zucker	1 Knoblauchzehe
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	1/2 Bund Thymian
1 Gewürznelke	600 g schierer Lammrücken	2 EL Bratfett
Salz		

Bulgur:

200 g gemischte Trockenfrüchte	1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
150 g Bulgur	1 Knoblauchzehe	500 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Thymian	1 Bund Lauchzwiebeln	Salz

Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einem Sparschäler sehr dünn die Schale abschälen (es sollte keine weiße Haut mehr dran sein, da sie bitter schmeckt), die Orange in dünne Streifen schneiden.

Die Orangenschalenstreifen in einen Topf mit 500 ml Wasser geben und aufkochen, dann die Streifen auf ein Sieb schütten. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

In einen Topf Zucker und 300 ml Wasser geben. Knoblauch und Piment andrücken und mit Lorbeerblatt, einem Zweig Thymian und Nelke in einen Teebeutel geben und verschließen. So die Gewürze und die blanchierten Orangestreifen in den Topf geben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

Von der übrig gebliebenen Orange die restliche weiße Schale bis zum Fruchtfleisch abschneiden und die Fruchtfilets herauslösen. Den Teebeutel entfernen, die Fruchtfilets in den Sud zu den Orangenschalen geben und den Topf vom Herd ziehen.

Trockenfrüchte falls nötig klein schneiden, mit lauwarmen Wasser bedecken und ca. 1 Stunde einweichen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz mit anbraten. Die Knoblauchzehe andrücken. Die Brühe angießen. Thymian und Knoblauchzehe zugeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Bulgur die Brühe aufgesogen hat.

Lauchzwiebeln waschen und fein schneiden.

Dann Thymian und Knoblauch aus dem Bulgurtopf entfernen und Lauchzwiebeln unter mischen, mit Salz abschmecken. Die Trockenfrüchte abgießen und ebenfalls zugeben.

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Lammrücken parieren. In einer Pfanne das Bratfett erhitzen und Lammrücken von beiden Seiten kräftig darin anbraten, salzen.

Restliche Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln, in eine Auflaufform legen, den Lammrücken aus der Pfanne nehmen auf den Thymian legen und im Ofen ca. 8 Minuten garen.

Dann herausnehmen, die Gewürzorange darüber gießen und abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

Lammrücken aufschneiden und mit dem Bulgur anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 21. Dezember 2016

Moussaka

Für 2 Personen

3 Kartoffeln, festk.	1 Aubergine	Salz
2 Fleischtomaten	2 Zweige Thymian	1 Zwiebel
4 EL Olivenöl	300 g Lammhackfleisch	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	1 Prise Zimt	100 g griechischer Feta
200 g griechischer Naturjoghurt	2 Eier	

1. Die Kartoffeln kochen, auskühlen lassen und pellen.
2. Die Aubergine der Länge nach in 5 mm starke Scheiben schneiden, salzen und 10-15 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken, die Haut abziehen, dann vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Thymian abbrausen und trocken schütteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-Unterhitze) vorheizen.
4. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Hackfleisch, Lorbeerblatt und Thymianzweige zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und ca. 5 Minuten braten. Thymian und Lorbeerblatt wieder herausnehmen.
5. Die Auberginen abwaschen, trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, und die Auberginenscheiben darin von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
6. Die Kartoffeln in 5 mm starke Scheiben schneiden.
7. Eine feuerfeste Form mit 1 EL Olivenöl ausfetten. Kartoffeln- und Auberginenscheiben, Hackfleisch und Tomatenwürfel abwechselnd in die Form schichten. Den Feta zerkrümeln und mit etwas Joghurt vermischen. Restlichen Jogurt mit den Eiern vermischen und über die Hackmasse gießen. Den Käse darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen.
8. Die Moussaka auf Tellern anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. März 2016

Provonzalisches Ratatouille mit Lamm-Keule

Für 4 Personen

Für die Lammkeule:

1 Lammkeule (1,5 kg)	Salz, Pfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
2 EL Olivenöl		

Für das Ratatouille:

2 Auberginen	Salz	3 Fleischtomaten
1 rote, gelbe, grüne Paprika	2 Zucchini	7 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Bund gemischte Kräuter
Zucker, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Den Knochen aus der Lammkeule auslösen, das Fleisch von innen und außen salzen und pfeffern. Die Kräuter abspülen und trocken schütteln. Die Hälfte der Kräuterzweige und geschälte Knoblauchzehen in die Lammkeule (wo normalerweise der Knochen sitzt) geben und mit Küchengarn binden.

Die Schalotten schälen, klein schneiden. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, das Fleisch von allen Seiten darin scharf anbraten, Schalotten und restliche Kräuterzweige zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde garen.

Auberginen waschen, in ca. 1cm große Würfel schneiden, salzen und Wasser ziehen lassen. Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen. Paprika mit dem Sparschäler schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel abspülen und trocken tupfen.

In einer Pfanne etwas vom Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel darin anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und nacheinander jeweils mit etwas Olivenöl Zucchini und Paprikawürfel anbraten, dabei leicht salzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und jeweils fein schneiden. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, den Knoblauch und die Kräuter zugeben und kurz mit braten. Dann die gebratenen Gemüsegewürfel zugeben. Die Tomaten grob würfeln und zuletzt dazu geben und alles gut erhitzen. Mit Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die gebratene Lammkeule aufschneiden und mit dem Ratatouille servieren.

Dazu passt Baguette.

Jacqueline Amirfallah am 07. September 2016

Meer

Kürbis-Curry-Tarte mit Garnelen

Für 4 Personen

Für den Teig:

200 g Mehl	100 g kalte Butter	1 Eigelb
1 Prise Salz	Alufolie	Linsen
Frischhaltefolie		

Für den Belag:

1/2 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Schalotte	1 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	Curry	20 ml Gemüsebrühe
2 Eigelb	100 g kleine Garnelen, gekocht	

zusätzlich:

Backpapier	einige Linsen
------------	---------------

Mehl, kalte Butterstückchen, Eigelb und eine Prise Salz zu einem glatten Mürbeteig kneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Kürbis schälen, halbieren, die Kerne auslösen und das Fruchtfleisch klein schneiden. (sehr junge Hokkaido-Kürbisse mit dünner Schale müssen nicht unbedingt geschält werden). Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, Kürbis zugeben, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Gemüsebrühe zugeben und alles weich dünsten. Wenn der Kürbis zerfällt, mit einem Pürierstab fein mixen und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Anschließend nochmals abschmecken. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen (der Teig kann auch in kleine Muffinförmchen gelegt werden). Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und mit Linsen bestreuen. Im 220 Grad heißen Ofen ca. 8 Minuten den Teig blind vorbacken. Mit Hilfe des Backpapiers die Linsen wieder vom Teig heben. Eigelb (einen kleinen Rest zum Bestreichen zur Seite stellen) unter die Kürbismasse mengen, die Garnelen darunter mischen und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Mit dem restlichen Eigelb bestreichen und nochmals ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Zur Kürbistarte passt sehr gut ein Rucolasalat mit Garnelen.

Jacqueline Amirfallah am 11. November 2015

Paella (Spanische Reispfanne)

Für 4 Personen

600 g Miesmuscheln	8 Garnelen (Größe 26/30)	2 Kaninchenkeulen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Fleischtomate
1 rote Paprika	100 g grüne Bohnen	3 EL Olivenöl
150 g Seeteufelfilet	1 Prise Safran	200 g Paella-Reis
500 ml Geflügelbrühe	Salz, Pfeffer	1 Zitrone

Die Muscheln säubern und kalt abspülen. (Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt aussortieren und wegwerfen.) Von den Garnelen den Darm entfernen, jedoch nicht schälen

Kaninchenkeulen im Gelenk durchschneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomate und Paprika waschen, trocknen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Bohnen waschen, putzen und evtl. halbieren. In einer großen tiefen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Fischfilet von beiden Seiten gut anbraten, dann Kaninchenkeulen dazu geben und ebenfalls anbraten. Garnelen, Muscheln, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit andünsten. Die Tomate auf einer groben Reibe reiben und dazu geben. Kurz köcheln, dann Fischfilet, Garnelen und Muscheln herausnehmen. (Muscheln die sich nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.)

Safran mörsern und mit Paprika und Bohnen unter den Bratansatz mischen. Reis hinzufügen, alles gut verrühren und die Brühe angießen. Solange köcheln lassen bis die Brühe verkocht ist. Dabei möglichst nicht umrühren.

Garnelen schälen, Muscheln nach Belieben aus der Schale lösen, Fischfilet in Stücke schneiden. Anschließend Fischstücke mit Muscheln und Garnelen wieder zugeben. Die Paella mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone gut abwaschen und abtrocknen, in Scheiben schneiden. Paella auf Tellern anrichten und mit Zitronenscheiben garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Januar 2016

Portugiesischer Muscheltopf

Für 4 Personen

1 kg frische Miesmuscheln	1 kg Venusmuscheln	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 grüne Paprikaschote	2 Tomaten
4 EL Olivenöl	300 g Schweinebauch (Iberico)	1 EL Tomatenmark
Salz	100 g Chorizo	1 Prise Paprikapulver, edelsüß
1 Prise Chilipulver	100 ml Weißwein	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Basilikum	1 EL Butter	

Die Muscheln jeweils in einer Schüssel mit kaltem Wasser 1 Stunde wässern.

Anschließend die Muscheln abschütten und nochmal abwaschen. Hinweis: Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt wegwerfen.

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Paprika und Tomaten waschen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Tomaten ebenfalls würfeln.

In einem großen hohen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Bauchfleisch fein schneiden. Tomatenmark zugeben, mit anrösten. Das Fleisch salzen und mit anbraten.

Chorizo in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauch zugeben. Mit Paprika- und Chilipulver würzen.

Dann grüne Paprika und Tomate zugeben. Darauf die Muscheln geben, den Wein angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten kochen, dabei mehrfach den Topf rütteln oder die Muscheln einfach umrühren.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Hinweis: Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben müssen weggeworfen werden.

Das Gericht kann so mit den Muscheln in der Schale serviert werden. Feiner ist es, die die Muscheln herausnehmen und aus der Schale zu lösen.

Den Kochfond durch ein feines Sieb passieren und erneut zum Kochen bringen und abschmecken. 1 EL Olivenöl und Butter zugeben und mit dem Pürierstab untermixen, dann die Kräuter unterheben.

Muscheln, Fleisch und Gemüse in einem tiefen Teller arrangieren. Den Fond angießen und servieren. Dazu passen getoastete Baguettescheiben.

Jacqueline Amirfallah am 15. November 2017

Sepia-Nudeln mit gebratenen Calamaretti

Für 4 Personen

200 g Mehl	200 g Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	60 ml Wasser	40 g Sepiatinte

Für den hellen Nudelteig:

100 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	100 ml Wasser	

Außerdem:

800 g Calamaretti	2 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer	1 Bund Basilikum

Für den dunklen Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine gute Prise Salz mischen. Ei, Wasser und Tinte gründlich verquirlen, zur Mehlmischung geben und alles zu einem geschmeidigen, dunklen Nudelteig verkneten.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

Für den hellen Nudelteig ebenfalls alle Zutaten geschmeidig glatt verkneten, in Folie wickeln und ruhen lassen.

Inzwischen die Calamaretti putzen, dabei Tentakel, Eingeweide und feste Chitinplatte aus den Tuben entfernen. Feine, dunkle Haut von den Tuben abziehen. Tuben gründlich waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit einem scharfen Messer fein rautenförmig einritzen.

Nudelteige jeweils portionsweise mit einer Nudelmaschine zu langen Bahnen ausrollen.

Den hellen Nudelteig in lange Bandnudeln schneiden. Diese in Streifen auf die dunklen Teigbahnen legen und mit einem Nudelholz vorsichtig andrücken.

Die vorbereiteten Bahnen dann nochmals vorsichtig durch die Nudelmaschine drehen, damit sich die beiden Teige gut verbinden. Die Bahnen in Nudelblätter (ca. 7 x 7 cm) schneiden.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudelblätter darin ca. 3 Minuten bissfest kochen.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudelblätter abtropfen lassen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Blätter unter die Tintenfische schwenken.

Calamaretti und Nudelblätter anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Mai 2017

Rind

Chili con Carne mit Guacamole

Für 4 Personen

Für das Chili:

200 g Kidneybohnen	1 Zwiebel	ca. 3 Schoten Chili Pasilla
600 g Rindfleisch	2 EL Pflanzenöl	Salz
1 TL Chili-Ancho, gemahlen	1 TL Oregano, getrocknet	1 EL Tomatenmark
600 g Dosen-Tomaten	25 g dunkle Schokolade	1 EL Honig
1 Prise Zucker		

Für die Guacamole:

2 reife Avocados	2 Limetten	3 Zweige Koriander
1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel	Salz

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag mit Wasser aufsetzen, fast weich kochen und abschütten.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Chili dann fein schneiden.

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit 2 EL Öl anbraten und salzen. Zwiebel zum Fleisch geben und mit braten, mit den Chilisorten und Oregano würzen. Das Tomatenmark zugeben und mit anbraten. Die Dosentomaten zerdrücken und zugeben, die Kidneybohnen zugeben und alles ca. 45 Minuten köcheln lassen. Wenn die Bohnen ganz weich sind, Schokolade und Honig zugeben, nochmals mit Salz und Zucker abschmecken.

Für die Guacamole die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale auskratzen und mit einer Gabel zerdrücken. Von den Limetten den Saft auspressen und zugeben.

Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Koriander unter die Avocado mischen. Mit Salz abschmecken. Chili con Carne in tiefen Tellern anrichten und die Guacamole dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 13. Januar 2016

Geschmorte Rinder-Rippe mit Barbecue-Soße und Maisbrot

Für 4 Personen

Maisbrot:

1 Ei	250 ml Buttermilch	50 g flüssige Butter
120 g Maismehl	150 g Weizenmehl	1 TL Backpulver
1/2 TL Salz	2 EL Zucker	1 Prise Muskatnuss
1 TL Butter		

Fleisch und Mais:

ca. 1,8 kg Rinderrippe mit Knochen	Salz, Pfeffer	2 Zwiebeln
1 EL Butterschmalz	1 Prise Chiliflocken	3 EL Ahornsirup
ca. 400 ml Rinderbrühe	2 Maiskolben	2 EL Butter

Barbecuesoße:

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Fleischtomaten	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark
6 EL brauner Zucker	6 EL Honig	1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver	1/2 TL Senfpulver	3 EL Apfelessig
3 TL Worcestershiresauce	Salz, Räuchersalz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für das Brot das Ei in einer Schüssel verschlagen, Buttermilch und Butter dazugeben und gut rühren. Die beiden Mehle, Backpulver, Salz, Zucker und Muskat in einer separaten Schüssel vermischen, darauf die gemischten flüssigen Zutaten geben und rasch zu einem glatten Teig verrühren. Eine Kastenkuchenform oder eine tiefe rechteckige Backform von ca. 23 cm ausfetten, den Teig einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen und aus der Form stürzen. Die Rinderrippe in einzelne Scheiben mit Knochen schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und grob würfeln schneiden. In einem Schmortopf Butterschmalz erhitzen, die Fleischscheiben darin rundherum anbraten, bis sie ein bisschen Farbe angenommen haben, die Chiliflocken zugeben und mit Ahornsirup ablöschen. Zwiebelwürfel zugeben, anschwitzen. Dann mit etwas Brühe ablöschen, so dass das Fleisch in der Flüssigkeit liegt, aber nicht vollständig damit bedeckt ist. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen (180 Grad) ca. 2 Stunden schmoren (bis sich das Fleisch leicht vom Knochen löst), dabei immer mal wieder umrühren und evtl. noch Flüssigkeit nachgießen. Die Maiskolben in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Sauce Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote abspülen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fleischtomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und die Tomaten grob würfeln. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anbraten. Dann die Tomaten zugeben. Zucker und Honig untermischen, mit Paprika-, Chili- und Senfpulver würzen. Apfelessig und Worcestershiresauce zufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Rauchsatz abschmecken. In einer Pfanne Butter schmelzen. Die Maiskolben der Länge nach halbieren und darin anbraten, mit Salz würzen. Das Maisbrot in Quadrate schneiden. Die Fleischstücke mit dem Mais und Maisbrot anrichten, die Barbecuesauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2016

Rinder-Ragout mit Kirschreis

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch	Salz	Kurkuma
2 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz	300 ml Fleischbrühe
300 g Basmatireis	Salz	2 EL Butter
3 Stängel Zwiebellauch	300 g Sauerkirschen	100 g Zucker
100 ml Wasser	Pfeffer	2 rote Zwiebeln
30 g Mandelstifte	20 g Pistazien, grob gehackt	

Für das Ragout das Fleisch in Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden und mit Salz und Kurkuma würzen.

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.

In einer Schmorpfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann die Zwiebeln zugeben und kurz mit braten.

Die Hälfte der Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und falls nötig etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch während des Schmorens nicht vollständig mit Brühe bedeckt ist, sondern immer nur ca. 1 cm hoch Flüssigkeit im Topf ist.

In der Zwischenzeit für den Kirschreis in einem breiten Topf ungefähr 3 l Wasser zum Kochen bringen, Salz (ca. 1 EL) zugeben. Hinweis: Der Reis verdreifacht sein Volumen beim Kochen und braucht viel Platz

Reis gründlich waschen, in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Reis ungefähr 7 Minuten kochen, dann in ein Sieb abschütten und unter fließendem Wasser gründlich abspülen. Butter in den Kochtopf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze (ca. 30 Minuten) dämpfen.

In der Zwischenzeit den Zwiebellauch waschen, putzen und den weißen von dem grünen Teil trennen und separat voneinander sehr fein hacken.

Die Sauerkirschen mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und einmal aufkochen, mit Pfeffer würzen.

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten.

Kirschen, Mandeln, Pistazien, grünen Anteil vom Zwiebellauch zusammen mit den gedünsteten roten Zwiebeln zum Reis geben und noch kurz zusammen dämpfen.

Wenn das Fleisch weich geschmort ist, den Deckel abnehmen und noch evtl. vorhandene Flüssigkeit im Topf kurz einkochen. Den weißen Teil vom Zwiebellauch zugeben und das Ragout abschmecken.

Das Ragout wird zum Reis serviert oder locker untergemischt.

Jacqueline Amirfallah am 21. Juni 2017

Rinder-Ragout mit Staudensellerie, Koriander und Minze

Für 2 Personen

500 g Rindfleisch	Kreuzkümmel	Korianderkörner
Salz	Curcuma	mildes Paprikapulver
2 EL Öl	1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ l Rinderbrühe	1 Staude Sellerie	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1–2 EL Butterschmalz
1 Msp. Safran	1 TL Tomatenmark	

Das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Würfel (ca. 2 cm groß) schneiden. Kreuzkümmel und Koriander mörsern. Das Fleisch mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, das Fleisch darin portionsweise leicht gebräunt anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Zwiebelwürfel unter das Fleisch mischen und mitbraten, bis die Zwiebel weich ist. Knoblauch untermischen.

Etwa $\frac{1}{4}$ der Brühe angießen. Das Ragout zugedeckt ca. 30 Minuten sacht weich schmoren. Zwischendurch öfter durchrühren und, falls nötig, nach und nach Brühe zugeben.

Inzwischen vom Staudensellerie die äußeren, gröberen Stangen entfernen. Zarte Stangen putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1,5 cm lange Stücke schneiden.

Sellerieblättchen beiseite legen. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stengeln zupfen. Selleriegrün, Koriander, Minze und Petersilie hacken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Staudensellerie darin anbraten, salzen. Sellerie ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze braten. Gehackte Kräuter und Safran zugeben, umrühren und weitere 1–2 Minuten köcheln lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, Tomatenmark und übrige Brühe zugeben, kurz köcheln lassen. Gemüse-Kräutermischung zugeben. Alles einige weitere Minuten bei schwacher Hitze sacht köcheln lassen. Nochmals mit Salz abschmecken. Dazu passt auf persische Art gegarter Reis.

Jacqueline Amirfallah am 08. Juni 2016

Schwein

Grüner Spargel mit Iberico-Schweine-Rücken

Für 4 Personen

600 g Schweinerücken vom Iberico	Salz	200 ml Olivenöl
1 Msp Safranfäden	2 kg grünen Spargel	1 Zehe Knoblauch
100 g Manchego	1 Weißbrot	

Den Backofen auf 90 Grad vorheizen.

Den Schweinerücken parieren, salzen, in einem Esslöffel Olivenöl rundherum anbraten, in den vorgeheizten Backofen geben und 15 Minuten garen und nochmal 5 Minuten ruhen lassen.

Safran mörsern und in das restliche Olivenöl geben.

Den Spargel schälen, wobei bei dem grünen Spargel maximal das untere Drittel geschält werden muss, die Enden abschneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Spargel in kochendem Salzwasser zirka fünf Minuten garen, der Spargel sollte noch knackig sein. Herausnehmen, abtropfen lassen und in dem Safranöl 2-3 Minuten braten, am Ende noch den Knoblauch zugeben.

Den Manchego grob raspeln und auf dem heißen Spargel schmelzen lassen.

Von dem Weißbrot Scheiben abschneiden und mit dem Safranöl beträufeln.

Schweinerücken aufschneiden und zusammen mit dem Spargel und den Weißbrotscheiben servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Mai 2016

Grünkohl mit geschmorter Jungschwein-Haxe

Für 4 Personen

4 Jungschweinehaxen	Salz, Pfeffer	1 EL Mehl
2 EL Gänseschmalz	3 Zwiebeln	1/4 Sellerieknolle
1 Möhre	250 ml dunkles Bier	500 g Kartoffeln, mehlig
1,5 kg frischer Grünkohl	150 g durchwachsener Speck	250 ml Gemüsebrühe
1 EL Haferflocken	2-3 Zweige Majoran	20 ml Sahne
1 TL Senf, mittelscharf	1 EL Butter	

Die Schwarte der Haxen abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl abstäuben und rundherum in einem Schmortopf mit Gänseschmalz goldbraun anbraten. Zwiebeln schälen und zwei Zwiebeln in halbe Ringe schneiden. Sellerie und Möhre putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebelringe und Gemüse zu den Haxen geben, braten bis die Zwiebeln Farbe genommen haben, dann mit dunklem Bier ablöschen und ca. 1,5 Stunden zugedeckt weichschmoren. Dabei immer wieder mal umrühren. Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser weichkochen, dann abschütten. Den Grünkohl waschen, von den Strünken ziehen und in Salzwasser blanchieren. Eine Zwiebel in Würfel schneiden. Die Hälfte des Specks und die abgeschnittenen Schwarten in einem Topf auslassen, die Zwiebelwürfel dazu geben. Grünkohl ebenfalls dazu geben und ca. 20 Minuten weich kochen, dabei immer wieder Gemüsebrühe zugeben. Haferflocken zum Grünkohl geben damit eine Bindung entsteht. Majoran waschen, trocken schütteln und hacken. Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Den restlichen Speck in Scheiben schneiden und braten. Die weichgeschmorten Haxen aus dem Schmorsud nehmen, diesen pürieren, nach Wunsch passieren, Sahne zugeben und mit Senf abschmecken. Das Fleisch nach Wunsch vom Knochen nehmen oder am Knochen servieren. Die Kartoffeln stampfen und die restlichen Majoranblättchen und nach Wunsch ein wenig Butter zugeben. Fleisch mit Kartoffelstampf, Grünkohl und Sauce anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 07. Januar 2015

Soßen

Barbecue-Soße

Für 4 Personen

1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Chilischote
4 Fleischtomaten	1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Tomatenmark
6 EL brauner Zucker	6 EL Honig	1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver	1/2 TL Senfpulver	3 EL Apfelessig
3 TL Worcestershiresauce	Salz, Räuchersalz	

Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote abspülen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Fleischtomaten waschen, den Strunkansatz ausschneiden und die Tomaten grob würfeln. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen, Tomatenmark zugeben und anbraten. Dann die Tomaten zugeben. Zucker und Honig untermischen, mit Paprika-, Chili- und Senfpulver würzen. Apfelessig und Worcestershiresauce zufügen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und die Sauce durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Rauchsatz abschmecken.

Jacqueline Amirfallah am 21. September 2016

Suppen

Ghormeh Sabzi Grüner Eintopf

Für 4 Personen

120 g rote Bohnenkerne	50 g Bockshornkleeblätter	2 rote Zwiebeln
500 g Lammfleisch	2 EL Butterschmalz	1 TL Kurkuma
Salz	3 getrocknete Limetten	ca. 1 l Lammfond
200 g Blattspinat	200 g glatte Petersilie	200 g Lauchzwiebel
1 Zitrone		

Die roten Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Die getrockneten Bockshornkleeblätter kurz in Wasser einweichen.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm Kantenlänge schneiden.

Die Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anbraten, Kurkuma zugeben und kurz

mit braten. Fleischwürfel zugeben, von allen Seiten anbraten und salzen. Die eingeweichten

Bohnen abspülen und zugeben, die getrockneten Limetten andrücken und ebenfalls zugeben. Die

eingeweichten Bockshornkleeblätter ausdrücken, zugeben und umrühren. Immer so viel Brühe

zugeben, dass alles knapp bedeckt ist und das Fleisch und die Bohnen ca. 1 Stunde weich

garen. Regelmäßig umrühren und falls nötig Brühe zugeben. Den Spinat waschen, die Stiele

entfernen und abtropfen lassen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Lauchzwiebeln putzen und waschen. Spinat, Petersilie und Lauchzwiebeln fein hacken und mit

1 EL Butterschmalz bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten in einer Pfanne anbraten, aufpassen, dass

die Kräuter nicht anbrennen. Wenn das Fleisch und die Bohnen fast weich sind, die gebratenen

Kräuter zugeben und alles zusammen 10 Minuten köcheln lassen, dabei öfters umrühren. Von

der Zitrone den Saft auspressen. Den Eintopf mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Dazu

passt persischer Reis.

Jacqueline Amirfallah am 18. November 2015

Kalte Paprika-Suppe mit Rinder-Tatar

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen	6 g frischer Ingwer
4 rote Paprika	2 EL Olivenöl	Salz
Zucker	500 ml Gemüsebrühe	

Für das Tatar:

320 g Rinderrücken	3 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	50 ml Olivenöl	1 Spritzer Worcestershiresauce
2 Schalotten	150 g Crème-fraîche	300 g Frittierfett
80 g Glasnudeln	Pimenton	2 Stängel Koriander

Gemüsezwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt voneinander würfeln.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz durchschwenken. Dann Paprika zufügen und langsam schmoren. Mit Salz und Zucker würzen. Die Brühe angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Zutaten in der Suppe pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren, abschmecken und kalt stellen.

Für das Tatar das Rindfleisch fein schneiden (echtes Tatar wird geschnitten und nicht gewolft). Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das fein geschnittene Fleisch mit Thymian, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Worcestershiresauce abschmecken.

Die Schalotten schälen, fein reiben und unter die Crème fraîche mischen, abschmecken.

Das Frittierfett etwa 2 cm hoch in einen Topf geben und erhitzen.

Die Glasnudeln in Stücke schneiden. Im heißen Fett knusprig frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Paprikapulver bestreuen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Tatar mit Hilfe von Garnieringen in einen tiefen Tellern verteilen. Schalottencreme auf das Tatar geben. Glasnudeln darauf setzen, mit dem Koriander dekorieren. Die gekühlte Suppe angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 30. August 2017

Kichererbsen-Eintopf mit Lamm-Hackbällchen

Für 4 Personen

300 g Kichererbsen	1 kleine Kartoffel	2 Zwiebeln
1 rote Chilischote	4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
Kreuzkümmel, gemahlen	2-3 getrocknete Limetten	1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 grüne Paprika
300 g Lammfleisch	Kurkuma	

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Kartoffel in einem Topf weichkochen, abschütten und abkühlen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen, in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 1 Stunde kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Chilischote halbieren die Kerne austreichen, das Fruchtfleisch fein schneiden.

In einem Topf mit 2 EL Olivenöl die Zwiebel anbraten, Tomatenmark, Kreuzkümmel und Chili zugeben und mit Brühe aufgießen. Die Loomi anstechen und mit den gekochten Kichererbsen mit in den Topf geben, etwas Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Frühlingszwiebellauch putzen und fein schneiden, weißen Teil und grünen Teil trennen. Die Paprikaschote halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein schneiden.

Lammfleisch in Würfel schneiden und durch den Fleischwolf drehen. Die gekochte Kartoffel schälen und ebenfalls durch den Fleischwolf drehen.

Lammhack, Kartoffel, 3 EL weißen Frühlingslauch, etwas Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Aus der Masse kleine Bällchen von ca. 2 cm Durchmesser formen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Bällchen anbraten.

Wenn sie fast gar sind, restlichen Zwiebellauch und die fein geschnittene Paprikaschote zugeben und mit braten, mit Salz abschmecken. Wenn alles fertig gebraten ist, die Bällchen mit Paprika unter den Kichererbseneintopf mischen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. November 2016

Linsen-Eintopf mit Räucherforelle

Für 2 Personen

1 Zwiebel	2 Möhren	1/2 Sellerieknolle
1 ganze Räucherforelle	Salz	1/2 TL Pfefferkörner
2 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren
150 g gelbe Linsen	1/2 Bund Dill	1/2 Bund Estragon
ca. 100 g Strudelteig	1 Spritzer Apfelessig	1 Prise Zucker

Zwiebel schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie schälen, die Gemüseschalen sehr gründlich waschen und klein schneiden. Von der Räucherforelle die beiden Filets auslösen und beiseite stellen. Alle Häute und Gräten mit den Gemüseschalen und der Zwiebel in einen Topf geben und mit ca. 600 ml kaltem Wasser bedecken. Salz, Pfefferkörner, Piment, Lorbeer und Wacholder zugeben, aufkochen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit Möhre und Sellerie in 2 cm große Würfel oder Rauten schneiden und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren. Den ausgekochten Fond durch ein Sieb geben, die Linsen in den passierten Fond geben, aufkochen und ziehen lassen. Dill und Estragon abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. 1/4 des Forellenfleisches zerschneiden mit etwas Dill und Estragon mischen. Den Strudelteig dünn ausrollen, in Bahnen von ca. 8 x 12 cm schneiden. Mit der Kräuterforelle bestreuen und zu langen dünnen Strudeln rollen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen. Die blanchierten Gemüsstücke zum Linsentopf geben, restliche gehackten Kräuter und restliches Forellenfleisch zugeben. Den Eintopf mit Apfelessig, Salz und Zucker abschmecken. Anrichten und mit den Strudelstangen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. Januar 2015

Orientalische Linsen-Suppe

Für 4 Personen

Für die Gemüsebrühe:

2 Zwiebeln	2 Möhren	2 Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch	2 Zucchini	1 Petersilienwurzel
1 Knoblauchzehe	2 EL Butter	1 Lorbeerblatt
1 EL getrocknete Speise-Pilze	Salz	Pfeffer

Für die Linsensuppe:

100 g schwarze Linsen	200 g rote Linsen	1 Kartoffel, mehlig kochend
2 getrocknete Limetten	2 Möhren	2 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Fenchelsamen, gemahlen
1 Bund Koriander	1/2 Bund Zwiebellauch	100 g griech. Joghurt (10%)
Salz	Pfeffer	1 Prise Sumach
1 Fladenbrot		

Für die Gemüsebrühe eine Zwiebel halbieren und die beiden Schnittflächen in einer trockenen Pfanne bräunen.

Übriges Gemüse putzen und grob zerkleinern.

In einem Topf Butter erhitzen und das zerkleinerte Gemüse anschwitzen, kurz dünsten und mit 2,5 l Wasser ablöschen.

Die gebräunte Zwiebel und Lorbeerblatt zugeben und bei geringer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Dann die getrockneten Pilze zugeben, nochmal aufkochen lassen und ein paar Minuten köcheln lassen

Den Gemüsefond durch ein sauberes Tuch passieren, erneut erhitzen, auf ca. 1,5 l einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 600 ml Gemüsebrühe auf 2 Töpfe verteilen, in dem einen Topf die schwarzen Linsen ca. 30 Minuten weich kochen, in dem anderen Topf die roten Linsen in der Brühe zunächst ca. 5 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Kartoffel schälen und klein würfeln. Die getrockneten Limetten andrücken.

Die Hälfte der roten Linsen nach 5 Minuten Kochzeit aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zu den verbleibenden Linsen im Topf die Kartoffelwürfel und die getrockneten Limetten geben und alles sehr weich kochen.

In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die roten Zwiebeln ebenfalls schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, rote Zwiebeln anschwitzen, Möhrenwürfel zugeben und mit Kurkuma und Fenchelsamen würzen. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten weich kochen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebellauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die weichgekochten roten Linsen, mit Kartoffel und Limetten mit der Brühe pürieren. Nach Wunsch anschließend durch ein Sieb passieren.

Die gekochten Möhren abschütten, dabei die Brühe auffangen.

Die sämig pürierten roten Linsen in den Topf zu den schwarzen Linsen geben, die zurückbehaltenen roten Linsen und Möhrenwürfel ebenfalls zugeben und die Suppe abschmecken. Je nach Konsistenz der Suppe, kann die restliche Brühe der gekochten Möhren noch zugeben werden. Suppe erhitzen, Zwiebellauch und Koriander untermischen.

Den Joghurt mit Salz, Sumach und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe anrichten und je einen Löffel Joghurt auf die Suppe geben. Dazu Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. November 2017

Spinat-Suppe mit Schafskäse-Börek

Für 4 Personen

300 g Mehl	200 ml Wasser	Salz
500 g Spinat	2 Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
1/2 Knoblauchzehe	1 TL Fenchelsamen	200 g Schafkäse
2 EL Olivenöl	1 EL Butter	1 EL Mehl
1 l Geflügelbrühe	1 Prise Muskat	1 Prise Muskatblüte

Mehl, Wasser und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Hälfte davon in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen. Die Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und mit anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Fenchelsamen mörsern und mit zerbröseltem Schafskäse zugeben. Einmal kurz durchschwenken, dann die Pfanne vom Herd ziehen.

Den Teig dünn ausrollen, vier Rechtecke von ca. 20x 10 cm ausschneiden, Käsemasse darauf geben und zu langen dünnen Stangen rollen. Die Stangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

In einem Topf Butter schmelzen lassen, Mehl zugeben und verrühren, mit Brühe auffüllen, unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen und ein paar Minuten köcheln lassen, mit Salz, Muskat und Muskatblüte abschmecken. Dann den Spinat zugeben und glatt pürieren, nochmals abschmecken. Die Suppe anrichten und mit den Schafskäsestangen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 13. Mai 2015

Thailändischer Eintopf mit Hähnchen und Garnelen

Für 4 Personen

10 Garnelen, Kopf, Schale	2 Halme Zitronengras	1 Stück Galgantwurzel
ca. 200 ml Kokosfett	1 l Hühnerbrühe	1 Hähnchenbrustfilet
Fischsauce	10 Shiitakepilze	200 g Sahne
Salz	6 Kafirlimettenblätter	2 Bio-Limetten
10 Zuckerschoten	1/2 Bund Thaibasilikum	250 ml Kokosmilch
1 Spritzer Austernsauce		

Garnelen putzen, d.h. schälen, den Kopf abtrennen und den Darm entfernen. Die Köpfe und Schalen beiseite stellen, nicht wegwerfen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Galgant schälen und ebenfalls grob schneiden.

In einem Topf 2 EL Kokosfett erhitzen und Garnelenköpfe und -schalen mit Galgant und Zitronengras darin anschwitzen. Etwa 2/3 der Hühnerbrühe angießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenbrust in einen Topf geben, mit der restlichen Hühnerbrühe bedecken, mit 1 Spritzer Fischsauce abschmecken und das Fleisch siedend gar ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Shiitakepilze putzen, in feine Scheiben schneiden und mit in den Topf zur Hähnchenbrust geben.

Garnelenfleisch grob zerschneiden. 250 g davon mit der Sahne zu einer Farce pürieren, mit Salz abschmecken. In einer Pfanne 1 EL Kokosfett erhitzen und die restlichen Garnelenstücke darin anbraten, leicht salzen.

Ein Kafirlimettenblatt fein hacken, mit Garnelenfarce und gebratenen Garnelenstücken in eine Schüssel geben und gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einem Topf ca. 3 cm hoch Kokosfett erhitzen und die Bällchen darin frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

Limetten heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zuckerschoten abrausen und in feine Streifen schneiden. Thaibasilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Brühe mit den Garnelenschalen durch ein Sieb passieren und mit der Kokosmilch mischen, mit 1 Spritzer Fisch- und Austernsauce, Saft und Abrieb der Limetten abschmecken.

Die Hähnchenbrust und die Shiitakepilze aus der Brühe nehmen. Die Brühe zur Kokosmilchsuppe geben.

Hähnchenbrust fein schneiden und mit den Zuckerschotenstreifen in die Suppenschalen verteilen. Je 1 Kafirlimettenblatt und einige Blätter Thaibasilikum zugeben. Die Garnelenbällchen auf 4 Holzspieße stecken.

Suppe noch einmal aufkochen und in die Schalen gießen. Je einen Spieß Garnelenbällchen anlegen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Januar 2017

Vegetarisch

Bretonische Galette mit Maronen-Füllung

Für 4 Personen

Für die Füllung:

300 g Maronen	1 Zwiebel	1TL Butter
100 ml Sahne	1/2 Bund Majoran	Salz, Pfeffer
100 g Greyerzer-Käse		

Für den Teig:

200 g Buchweizenmehl	50 g Weizenmehl Type 405	1 Prise Salz
100 ml Milch	2 Eier	50 g weiche Butter
ca. 300 ml Wasser	Butterschmalz	

Den Backofen auf 210 Grad vorheizen. Die Maronen auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit der eingeritzten Seite nach oben auf ein Backblech geben und im Backofen bei 210 Grad ca. 25 Minuten rösten. Abkühlen lassen und schälen.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen, die Maronen dazugeben und 3-4 Minuten mit anbraten. Die Sahne zugeben, aufkochen und alles mit einem Zauberstab pürieren. Majoran waschen, trocken schütteln und fein hacken. Maronenpüree mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Für den Teig die Mehle miteinander vermischen und Salz zugeben. Eier mit Milch und Butter verschlagen, die Mehlmischung zugeben und verrühren. Langsam das Wasser zugeben und dabei auf die Konsistenz achten, der Teig sollte dünnflüssig sein. 15 Minuten ruhen lassen, nochmals durcharbeiten und dann in einer beschichteten Pfanne mit wenig Butterschmalz dünne Galettes (Pfannkuchen) backen bis der Teig verbraucht ist. Jeweils einen Löffel Maronenpüree auf die Galette geben, eine Scheibe Greyerzer darauf legen und zusammenfalten. Dazu passt ein Chicorée-Orangen-Salat.

Jacqueline Amirfallah am 25. November 2015

Chicorée-Bulgur-Rolle

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	3 Bio-Orangen	1 Bio-Grapefruit
Zucker	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
150 g Bulgur	ca. 200 ml Gemüsebrühe	4 Chicorée
200 ml Milch	1 Stange Lauch	Salz, Kurkuma
150 g Blauschimmelkäse	1/2 TL Speisestärke	

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zitrusfrüchte gut abwaschen und abtrocknen. Von der Zitrone und einer Orange die Schale abreiben. Dann von der Orange den Saft auspressen. Von den restlichen Orangen und der Grapefruit mit einem Zestenreißer dünne Streifen Schale abziehen. Die Streifen zweimal in kochendem Wasser blanchieren. Dabei das Wasser wechseln. Anschließend in Zuckerwasser weich kochen. Dann 2 Orangen, Grapefruit und Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet und die Fruchtfilets heraussschneiden. Die Fruchtfilets auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten antrocknen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Die Hälfte der fein gewürfelten Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Bulgur zugeben und kurz anrösten, mit Orangensaft ablöschen, Gemüsebrühe zugeben und bissfest kochen. Den Chicorée entblättern, waschen und gut abtropfen. Die großen Blätter in einen Topf geben, Milch angießen und die Chicoréeblätter weich kochen. Dann die Blätter herausnehmen, abtropfen und dicht nebeneinander auf Frischhaltefolie legen. Den Topf mit der Milch zur Seite stellen. Lauch putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Mit der restlichen Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz würzen. Den restlichen Chicorée klein schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, mit Salz und Kurkuma abschmecken. Die Hälfte vom Käse würfeln, in die heiße Milch geben und schmelzen, evtl. die Sauce mit 1/2 TL Speisestärke, die in 1 TL Wasser angerührt wurde, binden. Lauch unter die Sauce mischen und abschmecken. Den gekochten Bulgur mit gebratenem Chicorée und dem restlichen Käse mischen mit Orangen und Zitronenabrieb abschmecken, auf die großen Chicoréeblätter legen und mit Hilfe der Frischhaltefolie zu Rollen formen. Den Lauch auf die Tellermitte geben, darauf die Chicoréeplatten setzen und mit den angetrockneten Fruchtfilets garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. Februar 2015

Dinkel-Gemüse-Risotto

Für 4 Personen

1 Zwiebel	2 Zweige Thymian	3 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe	300 g Dinkelreis	Salz
1 Lorbeerblatt	300 g Fenchelknollen mit Grün	200 g braune Champignons
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	100 ml Milch
50 g Rucola	1 Bio- Zitrone	1 Prise Anis
2 EL Butter	1 TL Speisestärke	Pfeffer
100 g Parmesan		

Die Zwiebel schälen, klein schneiden. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Dinkelreis zu den Zwiebelwürfeln geben, etwas Salz, Lorbeerblatt und Thymian hinzufügen. So viel heiße Gemüsebrühe aufgießen bis der Dinkelreis gerade bedeckt ist. Auf kleiner Stufe sanft garen, dabei immer wieder Brühe nachgießen, bis nach ca. 35 Minuten der Dinkelreis bissfest gegart ist.

In der Zwischenzeit Fenchel putzen. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden, den restlichen Fenchel in Rauten schneiden, das Fenchelgrün fein hacken.

Champignons putzen, die Hälfte in feine Würfel schneiden.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, Schnittlauch fein schneiden. Kräuter mit der Milch ganz fein pürieren.

Rucola abbrausen und trocken schütteln.

Fenchel- und Champignonwürfel 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Dinkelreis mischen. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Dinkelreis mit Salz, der Hälfte des Zitronensafts, sowie etwas Zitronenabrieb und Anis abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Restlichen Fenchel darin dünsten mit Salz, Zitronenabrieb, -saft und gehacktem Fenchelgrün abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, die übrigen Champignons vierteln und darin anbraten, mit Salz würzen.

Die Hälfte der Kräutermilch zum Dinkelreis geben.

Rest Kräutermilch mit Stärke mischen und in einem Topf aufkochen. Rest Butter unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte vom Parmesan feinreiben und unter den Dinkelreis geben.

Die Hälfte des Rucola kleinschneiden und unter den Dinkelreis mischen. Nochmals abschmecken.

Den restlichen Käse in grobe Späne schneiden. Risotto auf den Teller geben, Fenchel und Champignons dazu geben. Mit Rucola und Käsespänen dekorieren.

Jacqueline Amirfallah am 18. Oktober 2017

Falafel mit Tomaten-Soße

Für 2 Personen

Falafel:

200 g Kichererbsen	Salz	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	1 Bund Dill	1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	1 TL Paprikapulver, edelsüß	1Msp. Backpulver
150 ml Öl		

Soße:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	350 g geschälte Tomaten
Salz, Zucker	Minzjoghurt	2 Zweige Minze
200 g griechischer Joghurt	Salz	

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Die Hälfte der eingeweichten Kichererbsen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend abschütten und abtropfen lassen. Für die Deko 2 EL gekochte Kichererbsen beiseite stellen. Petersilie, Koriander und Dill abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Die rohen eingeweichten Kichererbsen ebenfalls abtropfen lassen.

Gekochte und rohe Kichererbsen durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. Dann diese Masse ein zweites Mal mit den Kräutern und Lauchzwiebeln durch den Fleischwolf drehen. Die Masse mit Kreuzkümmel, Paprikapulver und Salz würzen, das Backpulver zugeben und alles untermengen.

Mit feuchten Händen aus der Masse kleine Rollen formen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Rollen darin goldbraun frittieren.

Für die Soße die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Tomatenmark und Tomaten dazu geben. Alles ca. 5 Minuten durch kochen und mit Salz und Zucker abschmecken. Dann die Soße pürieren.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Joghurt glatt rühren, Minze darunter ziehen, mit Salz abschmecken. Falafel mit Tomatensoße anrichten, gekochte Kichererbsen darüber streuen und mit Minzjoghurt servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 10. Februar 2016

Falafel-Sandwich

Für 4 Personen

Für die Falafel:	300 g getr. Kichererbsen	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 Bund Koriander
Salz, Kreuzkümmel	Paprikapulver edelsüß	1 Msp. Backpulver
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone	100 g griech. Joghurt
3 EL Zitronensaft	Pflanzenöl	1 Romanasalat
3 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel	150 g Schafskäse (Feta)
Für das Fladenbrot:	40 g frische Hefe	1 EL Zucker
50 g Olivenöl	1 EL Salz	1 Prise Chiliflocken
500 g Mehl	Schwarzkümmel	

Kichererbsen am Vortag mit reichlich kaltem Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag für das Brot 300 ml Wasser auf ca. 30 Grad erwärmen. Hefe und Zucker unter Rühren im Wasser auflösen. 1 EL Olivenöl zugeben.

Salz, Chiliflocken und Mehl in einer großen Rührschüssel mischen. Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Kichererbsen abgießen und kalt abspülen. Hälfte Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedeckt aufkochen. Bei schwacher Hitze weich kochen.

Den Teig durchkneten und auf wenig Mehl ausrollen. Aus dem Teig Kreise (Ø 12-14 cm) ausstechen, bzw. schneiden.

Teigkreise mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

Übrige Kichererbsen durch den Fleischwolf drehen.

Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden.

Kräuter abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Einige Kräuter zugedeckt beiseite stellen.

Kichererbsen, Lauchzwiebel und übrige Kräuter mischen. Alles ein weiteres Mal durch den Fleischwolf drehen. Masse mit Salz, Kreuzkümmel und Paprika würzen. Backpulver gründlich untermischen. Masse zu flachen „Frikadellen“ formen.

Für die Joghurt-Sauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zitrone abwaschen, abtrocknen, ca. 1/2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Joghurt, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft und Knoblauch verrühren. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Die Brötchen im heißen Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Brötchen aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl bestreichen und mit gemahlenem Schwarzkümmel bestreuen. Auf einem Gitter abkühlen.

Reichlich Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Falafel darin von beiden Seiten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Romanasalat putzen, abbrausen, kleinschneiden und trocken schleudern.

Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verquirlen, den Salat damit marinieren.

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden.

Schafskäse zerbröseln, mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

Die Brötchen waagerecht aufschneiden. Hälften mit der Sauce bestreichen.

Salatblätter, Falafel, Schafskäse und Zwiebelringe auf den unteren Hälften verteilen. Obere Brötchenhälften auflegen. Die Brötchen halbieren, mit Holzspießen fixiert anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 22. November 2017

Fladenbrot, Auberginen-Tatar, Kichererbsen-Creme, Joghurt

Für 4 Personen

100 g getrocknete Kichererbsen	2 Auberginen	Meersalz
7 EL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bio-Zitrone
1 Gurke	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund frische Minze
300 g griechischer Joghurt	2 Romanasalat-Herzen	50 g Schafskäse
Fladenbrot	20 g frische Hefe	1/2 TL Zucker
220 ml Wasser	350 g Weizenmehl	1 TL Salz
1/2 TL Chiliflocken	4 EL Olivenöl	2 TL Schwarzkümmel

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen. Eingeweichte Kichererbsen in einem Topf mit reichlich Wasser ca. 1 Stunde weich kochen. Für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, Salz und Chiliflocken untermischen. 2 EL Olivenöl und das Wasser mit der aufgelösten Hefe zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Auberginen waschen, abtrocknen, der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen und leicht salzen. In einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl die Olivenscheiben auf der Fruchtfleischseite kurz anbraten. Dann mit der angebratenen Seite nach oben auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Für die Fladenbrote Schwarzkümmel im Mörser grob zerstoßen. Aus dem Teig dünne Fladenbrote ausrollen, diese mit Olivenöl bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Von den gegarten Auberginen das Fruchtfleisch herauskratzen, fein hacken und in eine Schüssel geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Knoblauch mit 1 EL Olivenöl fein pürieren. Die Zwiebelpfanne vom Herd ziehen, Knoblauchöl und Kreuzkümmel zugeben, alles zum Auberginenfruchtfleisch geben, Petersilie zufügen und alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Für die Kichererbsen Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die gekochten Kichererbsen abschütten, 2 EL Kichererbsen zur Seite stellen. Restliche Kichererbsen fein pürieren, mit 2 EL Olivenöl, Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken. Die ganzen Kichererbsen ebenfalls mit etwas Zitronensaft, 1 EL Olivenöl und einer Prise Salz marinieren. Die Gurke abwaschen, fein raspeln, leicht salzen, 5 Minuten ziehen lassen, dann die Gurkenraspel gut ausdrücken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Ein paar Blättchen für die Deko zur Seite stellen, die restlichen Blätter fein schneiden. Gurke mit geschnittener Minze und Knoblauch unter den Joghurt mischen und mit Salz abschmecken. Die Salatherzen waschen und in Streifen schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden. Auberginentatar mit dem Kichererbsenpüree, den marinierten Kichererbsen und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten, mit dem Salat und der Minze dekorieren. Das Fladenbrot dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 23. September 2015

Gebackener Roquefort mit Quitten-Kompott

Für 4 Personen

Für das Portweingelee:

400 ml Portwein 4 g Agar-Agar Pfeffer

Für die Quitten:

250 ml Weißwein 200 g Zucker 2 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt 2 Quitten

Für Käse und Essigschalotten:

4 Schalotten 200 ml Weißweinessig Salz
Zucker 1 EL Butterschmalz 300 g Roquefort
50 g Crème-fraîche 2 Eigelb 30 g Butter
250 g Filoteig 1 Radicchio 50 g Frisée
1 TL scharfer Senf 3 EL Walnussöl 1 Bund Schnittlauch
30 g Walnusskerne

Portwein in einen Topf geben und aufkochen, Agar-Agar einrühren, nochmal aufkochen und mit Pfeffer abschmecken.

Dann in eine flache Auflaufform gießen, ca. 2 Stunden kalt stellen und fest werden lassen.

Weißwein, Zucker, Piment und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.

Die Quitten schälen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, sofort in den Weinsud geben und weich kochen. Anschließend im Sud abkühlen lassen. 5. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen.

Schalotten schälen, drei Schalotten in feine Ringe schneiden. Übrige Schalotte in feine Würfel schneiden.

In einem Topf den Essig aufkochen, mit Salz und Zucker abschmecken, die Schalottenringe zugeben, den Topf vom Herd ziehen und Schalotten darin ziehen lassen. 8. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Schalottenwürfel darin anschwitzen.

Käse in eine Schüssel geben, die angeschwitzten Schalotten darauf geben und mit einer Gabel zerdrücken. Crème fraîche und Eigelbe zugeben und untermischen.

Butter in einem Topf schmelzen.

Filoteig in 12 ca. 12 cm große Quadrate schneiden. Je 3 Teigblätter übereinanderlegen, mit geschmolzener Butter bestreichen und mit der gebutterten Seiten nach unten in vier Muffin-förmchen drücken und diese damit auskleiden. Der Teig sollte jeweils ca. 2 cm über die Form herausragen.

Die Käsemasse in die vorbereiteten Förmchen einfüllen und im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten backen. Nach dem Backen sollte die Käsemasse noch leicht flüssig sein.

Radicchio und Frisée putzen, waschen und abtropfen lassen.

Das ausgekühlte Portweingelee aus der Form nehmen und in Stücke schneiden.

Die gebackenen Käsetörtchen vorsichtig aus der Form lösen.

2 EL vom Essigsud abnehmen und mit Senf und Walnussöl zu einer Vinaigrette mischen. Die Salate damit marinieren.

Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Walnüsse andrücken.

Käsetörtchen in der Tellermitte anrichten, Salat, Quittenscheiben, Essigschalotten und Portweingelee darum herum anrichten, Walnüsse und Schnittlauch überstreuen.

Jacqueline Amirfallah am 25. Oktober 2017

Gewürzkürbis im Kartoffel-Teig

1 kleiner Butternutkürbis	1 kleiner Hokkaidokürbis	Salz
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	1 Zwiebel
3 EL Butterschmalz	Kreuzkümmel	Kurkuma
1 Knoblauchzehe	Pfeffer	gemahlener Anis
Tandoorigewürz	1,2 kg mehligk. Kartoffeln	250 ml Frittieröl
3 EL Kürbiskerne	3 EL Macadamianüsse	3 Eier
3 EL Butter	Kartoffelstärke	2 TL Kürbiskernöl

Butternut-Kürbis schälen, Kerne und weiches Inneres großzügig entfernen.

Hokkaidokürbis waschen, trocken reiben, ebenfalls Kerne und weiches Inneres entfernen.

Ausgelöste Kürbiskerne und Inneres in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken. Salz, Lorbeerblatt und Piment zugeben und ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Aus dem Kürbisfruchtfleisch mit Kugelausstechern jeweils einige Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen, beiseitelegen. Gesamtes übriges Kürbisfleisch würfeln.

Zwiebel schälen und würfeln. In 1 EL Butterschmalz anbraten. Kürbisstücke zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Die Knoblauchzehe schälen, zugeben. Kürbisfond durch ein Sieb passieren. Die Kürbisstücke mit dem Fond ablöschen und sacht weich garen. Kürbisstücke dann in einem Sieb abtropfen lassen, Kochfond auffangen. Kürbis fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Anis, Tandoori, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken.

Die vorbereiteten Kürbiskugeln im Kürbisfond weich kochen.

Inzwischen die Kartoffeln schälen und waschen. Kartoffeln, bis auf eine große Kartoffel, in Salzwasser sehr weich kochen

Übrige Kartoffel zu einem Viereck oder Zylinder zurechtschneiden und in feinen Scheiben direkt in kaltes Wasser hobeln.

Kartoffelscheiben auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Zusätzlich trocken tupfen.

Frittieröl erhitzen. Die Kartoffelscheibchen darin knusprig ausbacken.

Kartoffelscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit Salz und Gewürzen bestreuen.

Kürbiskerne und Macadamianüsse hacken, bzw. fein hobeln.

Gegarte Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2 Eier, 1 EL Butter und so viel Kartoffelstärke unterkneten, dass ein glatter formbarer Teig entsteht. Mit Salz, Tandooripulver und Anis würzen.

Den Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen.

Teig in Vierecke (ca. 8x10 cm) schneiden oder Kreise (Ø 8 cm) ausstechen. Ränder dünn mit übrigem verquirltem Ei bestreichen. Jeweils einen Löffel Kürbispüree mittig auf den Teig geben. Hälfte Kürbiskerne und Macadamianüsse drauf verteilen.

Mit passenden Teigstücken bedecken, die Ränder fest zusammen drücken.

Rest Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffeltaschen darin von beiden Seiten goldbraun braten.

Kürbiskugeln abtropfen lassen, Kochfond auffangen.

Das restliche Kürbispüree, Kürbiskernöl, übrige Butter und etwas Kürbiskochfond zu einer cremigen Sauce pürieren, abschmecken.

Kartoffel-Täschchen, Kürbisperlen, übrige Macadamianüsse und Kürbiskerne auf Tellern anrichten. Die Sauce dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 20. Dezember 2017

Humus mit Granatapfel und Fladenbrot

Für 4 Personen

Humus:

400 g Kichererbsen	Salz	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma	1/2 TL Paprikapulver	1/2 TL Fenchelsamen
2-3 EL Olivenöl	1/2 TL Schwarzkümmelöl	

Fladenbrot:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	350 ml Wasser
400 g Weizenmehl Type 405	150 g Weizenmehl Type 550	1 EL helles Sesamöl
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	1 EL weißer Sesam

zusätzlich:

1/2 Bund Lauchzwiebeln	1 Granatapfel	2 Zitronen
1 Romanasalat	1/2 Bund Koriander	2 EL Olivenöl
Schwarzkümmel	Sumach	

Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen.

Eingeweichte Kichererbsen abgießen, abspülen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Abtropfwasser auffangen.

In der Zwischenzeit für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) verrühren. Die beiden Mehle in eine separate Schüssel geben, mischen. Etwas von der Mehlmischung zu der Wasser-Hefe-Mischung geben und zu einem Vorteig mischen.

Nach 10 Minuten den Vorteig, Sesamöl und Salz zum restlichen Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in 4 Portionen teilen, diese 5 Minuten gehen lassen. Die Teigportionen zu 5mm starken runden Fladenbrote ausrollen oder drücken. Mit den Fingerkuppen Löcher in den Teig drücken und mit Olivenöl bestreichen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen zugeben, kurz anrösten, bis sie beginnen zu duften. Dann in einen Mixer geben, die weich gekochten Kichererbsen (3 EL davon beiseite stellen für die Deko) hinzufügen und fein pürieren. Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist etwas Kochflüssigkeit der Kichererbsen zugeben. Die gebackenen Fladenbrote aus dem Ofen nehmen und mit Wasser bestreichen und den Sesam darauf geben. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen. Eine Zitrone in Achtel schneiden, von der anderen Zitrone den Saft auspressen. Den Salat waschen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Salat mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl marinieren, Koriander untermischen. Zum Anrichten etwas Humus auf Teller aufstreichen, mit einem Löffel Rillen hineinziehen, mit Lauchzwiebeln, Schwarzkümmel, etwas Sumach und Granatapfelkernen bestreuen, Zitronenspalte anlegen. Den Salat und das Brot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. Dezember 2016

Indischer Blumenkohl

Für 4 Personen

Für das Naan:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	60 ml Wasser
400 g Weizenmehl (405)	1 TL Backpulver	1 TL Salz
1 Prise Chilipulver	1 Ei	60 ml Milch
100 g Naturjoghurt		

Für den Blumenkohl:

1,2 kg Blumenkohl	Salz	1 rote Zwiebel
5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz
1 TL Kurkuma	1 Prise Kardamom	1 Prise Gewürznelke
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zimt	100 ml Gemüsebrühe

Für den Joghurdip:

1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	1/2 TL Salz
150 g griech. Joghurt (10%)	1 Prise Kreuzkümmel	

Für das Naan die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.

Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und diese in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für den Joghurdip Minze und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Salz in einen Mörser oder Mixer geben und gut miteinander vermischen. Dann unter den Joghurt mischen und mit Kreuzkümmel abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Kurkuma, Kardamom, Nelke, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, kurz mit anbraten, dann den gekochten Blumenkohl zugeben. Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen bis die Gemüsebrühe verdampft ist, dabei immer wieder umrühren und abschmecken.

Blumenkohlgemüse auf Tellern anrichten, Joghurdip und die Brotfladen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2017

Kartoffel-Curry mit Raita und Gurken-Salat

Für 4 Personen

Kartoffelcurry:

1,2 kg kleine Kartoffeln	Salz	2 rote Zwiebeln
10 g frischer Ingwer	1 kleine scharfe Chilischote	2 Knoblauchzehen
2 kg Tomaten	1 TL Bockshornkleesamen	1 TL Curcuma
1 TL Kardamonsaat	1 TL Fenchelsaat	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimtpulver	1 TL Macisblüte	1 EL Bockshornkleeblätter
Butterschmalz	30 g Cashewkerne	1 Prise Chilipulver

Raita:

300 g Blattspinat	Speiseöl	500 g Joghurt (10%)
1 EL Walnüsse	1 grüne Chilischote	1 Bund Koriander
1 Bund Minze, Salz	2 Lauchzwiebeln	

Gurkensalat:

1 Gurke, Salz	1 EL Erdnüsse	1 Bio-Zitrone
1 TL Butterschmalz	1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL schwarze Senfsamen

Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser knapp gar kochen. Dann Kartoffeln abgießen und abziehen.

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer, Chilischote, Knoblauch putzen, bzw. schälen und fein würfeln.

Tomaten waschen, putzen, kleinschneiden und pürieren.

Alle Gewürze und die Bockshornkleeblätter mörsern.

In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Gemörserte Gewürze darin ca. 20 Sekunden erhitzen, bis sie zu duften anfangen (Achtung, nicht zu stark rösten, da sie schnell bitter werden können!). Zwiebeln, Ingwer, gehackte Chili und Knoblauch zugeben, kurz andünsten. Dann das Tomatenpüree untermischen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Raita Spinat verlesen, gründlich kalt waschen, trocken schleudern und die groben Stiele abzupfen.

Öl in einer Pfanne oder einem großem Topf erhitzen. Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Auf ein Sieb geben und ausdrücken. Spinat grob hacken.

Joghurt glatt rühren. Walnüsse grob zerkleinern. Chili putzen und fein schneiden. Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln mit Kräutern, Spinat, Joghurt und Walnüssen mischen. Mit Salz abschmecken.

Für den Gurkensalat Gurken schälen und raspeln, auf einem Sieb entwässern, ausdrücken.

Erdnüsse fein mahlen. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und schwarze Senfsamen darin in ca. 15 Sekunden rösten.

Geröstete Gewürze mit Gurken und Erdnüssen mischen, nochmals mit Salz abschmecken.

Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Tomatensauce durch ein Sieb passieren, abschmecken und die Cashewnüsse untermischen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln darin unter Wenden anbraten. Mit Chilipulver und Salz würzen und kurz weiterbraten. Dann in die Tomatensauce geben.

Kartoffelcurry, Raita und Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Juni 2017

Käse-Tarte mit winterlichem Salat und Birne

Für 4 Personen

100 g kalte Butter	200 g Mehl	3 Eier
Salz	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
150 g Greyerzer	150 g Roquefort	2 Birnen
200 ml Milch	Muskat, Butter	1 Radicchio
1 Chicorée	Pfeffer	2 EL Apfelessig
4 EL Sonnenblumenöl		

Die kalte Butter in Würfel schneiden und mit Mehl, 1 Ei, 1 Prise Salz zu einem glatten Teig kneten. Wenn Die Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30-45 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz goldbraun anschwitzen. Den Greyerzer grob raspeln und den Roquefort in kleine Würfel schneiden. Birnen waschen. Eine Birne schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Die Milch mit 2 Eiern aufschlagen, Käse und Birnenwürfel hineingeben und mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. 1 Tarteform (26 cm Durchmesser) oder 4 kleine Tarteformen (ca. 10 cm Durchmesser) mit Butter ausfetten. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und die Tarteform damit auskleiden. Die Eimasse einfüllen und im vorgeheizten Ofen die Tarte ca. 25-30 Minuten backen. Radicchio und Chicorée putzen, waschen und zurecht zupfen. Die restliche Birne waschen, halbieren, entkernen und eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Die andere Hälfte schälen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Essig und 3 EL Sonnenblumenöl zu einer Salatsauce rühren. Die Hälfte der Salate kurz in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anschwemmen. Dann in eine Schüssel geben, die rohen Salatblätter und Birnenscheiben zugeben, mit dem Birnendressing marinieren und zu der Tarte servieren.

Jacqueline Amirfallah am 21. Januar 2015

Käsebrote vom Grill mit selbstgekochtem Feigen-Senf

Für 6 Personen

Für den Feigensenf:

2 EL Senfkörner	2 Blatt Gelatine	500 g reife Feigen
200 g Zucker	ca. $\frac{1}{2}$ EL Senfpulver	1 kleine gehackte Chili
1 EL Honig	1 EL Weißweinessig	Salz, Zucker, Pfeffer
Piment-d'Esplette, Kümmel		

Für den Brotteig:

20 g frische Hefe	1 Prise Zucker	200 ml Milch
4 EL Olivenöl	500 g Weizenmehl (Type 550)	1-2 TL Salz

Für den Belag:

200 g Manchego	200 g Romadur	200 g Allgäuer Bergkäse
200 g Brie	1 Bund krause Petersilie	1 Bund Estragon
2 EL Kümmel	50 g schwarze Oliven	50 g grüne spanische Oliven
1 TL Bio-Zitronenschale	6 EL Sonnenblumenöl	4 Feigen
2 EL Walnüsse		

Senfkörner über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen.

Am folgenden Tag für den Teig ca. 225 ml Wasser gut handwarm erwärmen. Hefe und Zucker ins Wasser einrühren. Milch und Olivenöl unterquirlen. Nach und nach unter das Mehl kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Salz gründlich unterkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

Für den Senf Gelatine kalt einweichen. Feigen putzen, in Stücke schneiden mit dem Zucker vermischen. Feigen-Zucker-Mischung aufkochen. Übrige Zutaten zugeben. Weitere 2 Minuten köcheln lassen. Kräftig süßlich-scharf abschmecken. Gelatine ausdrücken, unter Rühren in der Mischung schmelzen. Auskühlen lassen.

Gesamten Käse in etwa daumendicke, längliche Stücke schneiden. Den Teig nochmals gründlich durchkneten und in vier gleichgroße Portionen teilen.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und hacken. Kümmel mörsern oder hacken. Eine Teigportion mit Kümmel und Petersilie verkneten.

Oliven fein hacken. Oliven und Piment d'Espelette mit einer weiteren Teigportion verkneten. Estragon abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Estragon, Zitronenschale und eine Teigportion verkneten. Übrige Teigportion pur belassen.

Teige auf wenig Mehl portionsweise dünn oval ausrollen. Oliventeig mit Manchegostücken belegen, zu Taschen zusammenklappen. Brikkäse in den Estragon-Teig einwickeln. Kümmel-Teig mit Bergkäse füllen und den übrigen Teig mit Romadur belegt zu Taschen formen.

Teigtaschen dünn mit Sonnenblumenöl bestreichen. Den vorgeheizten Grillrost ebenfalls einfetten. Teigtaschen auf dem heißen Grill, an nicht zu heißer Stelle, von beiden Seiten grillen, bis der Teig gegart ist. Käsebrottaschen mit übrigen Feigen, Nüssen und nach Belieben Kräutern garniert anrichten. Den Feigensenf dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 06. Juli 2016

Kasknödel

Für 4 Personen:

Für die Knödel:

250 g Weißbrot vom Vortag	1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz
60 g Butter	170 ml Milch	4 Stängel Majoran
4 Stängel glatte Petersilie	120 g Bergkäse	50 g Tiroler Graukäse
2 Eier	Salz	1 Prise Muskat
1 EL Mehl	Pfeffer	1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner	1/2 Bund Schnittlauch	50 g Parmesan

Für den Salat:

1 Bund Rucola	60 g Kopfsalat	8 Radieschen
1 Apfel	1 EL Apfelsaft	1 EL Apfelessig
3 EL Sonnenblumenöl	1 TL Senf	Salz

Das Brot in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. 1 EL Butter und knapp 1/4 der Brotwürfel zugeben und goldbraun anbraten.

Die Milch erhitzen, zu den ungebratene restlichen Brotwürfel geben und durchmischen.

Majoran und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Berg- und Graukäse in kleine ca. 5 mm große Würfelchen schneiden.

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Muskat würzen, über die eingeweichten Brotwürfel geben. Käsewürfel, gehackte Kräuter und die mit der Zwiebel angeschwitzten Brotwürfel zugeben und alles gründlich durchmischen.

Das Mehl darauf stäuben, nochmals gut durchmischen und die Masse abschmecken, evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben.

Inzwischen für den Salat Rucola abbrausen und trocken schütteln. Kopfsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Aus Apfelsaft, Essig, Sonnenblumenöl und Senf eine Vinaigrette mischen, mit Salz abschmecken. Aus der Brotmasse Klöße von ca. 5 cm Durchmesser formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 10 Minuten garen, bis die Knödel oben schwimmen.

In der Zwischenzeit in einem Topf restliche Butter bräunen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Parmesan reiben.

Blattsalat, Rucola, Radieschen und Apfelwürfel in eine Schüssel geben, mit der Vinaigrette marinieren.

Die gegarten Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen und anrichten. Braune Butter darüber träufeln, mit Schnittlauch und Parmesan bestreuen und servieren. Den Salat dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 06. September 2017

Kohlrabi-Salat mit Kohlrabi-Blatt-Pesto, Ziegenkäse

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	Salz
Zucker	400 g Ziegenfrischkäse	1 Spritzer Schwarzkümmelöl
1 Prise Sumach	1/2 Bio-Zitrone	2 EL Olivenöl
3 EL Butter	1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan
80 ml Sonnenblumenöl		

Kohlrabi putzen, die Blätter abschneiden, die feinen Blätter abbrausen, trockenschütteln. Die groben Blätter entfernen.

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben mit einem Kreisausstecher rund ausstechen. Die dabei entstehenden Abschnitte fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel und klein geschnittene Kohlrabiwürfel zugeben. Mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze weich dünsten. In der Zwischenzeit Ziegenkäse mit Schwarzkümmelöl und Sumach in einen Cutter geben und mixen. Die Hälfte des Käses in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben. Den Rest zwischen Frischhaltefolie geben, flach drücken und ins Gefrierfach geben.

Die Zitrone heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die rohen Kohlrabischeiben in eine Schüssel geben und mit etwas Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren, mit Salz und Zucker abschmecken

Zu den angeschwitzten Kohlrabistücken Butter geben und mit einem Pürierstab zu einem Püree verarbeiten. Das Püree mit etwas Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft abschmecken, dann kalt stellen.

Einen Teil der Kohlrabiblätter für die Dekoration beiseite legen. Den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und fein schneiden. Parmesan reiben.

Gehackte Blätter mit Knoblauch, Parmesan und Sonnenblumenöl zu einem Pesto mixen und mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten das Kohlrabipüree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Kohlrabisalat anrichten, das Püree darum verteilen, mit Pesto beträufeln. Gefrorenen Ziegenkäse zerbrechen und darauf verteilen, Ziegenkäse im Spritzbeutel in Tupfen darauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 12. April 2017

Linsen-Crêpes mit Auberginen-Püree

Für 4 Personen

100 g rote Linsen	250 ml Gemüsebrühe	2 rote Zwiebeln
8 EL Olivenöl	1/2 TL Kurkuma	4 kleine Auberginen
Salz	1 Prise Kreuzkümmel	2 EL grobes Meersalz
1 Zehe Knoblauch	1 EL Schwarzkümmelöl	150 g Mehl
2 Eier	1 TL Fenchelsamen	1 Prise Piment-d'Eslette
ca. 100 ml Milch	1 Salatgurke	1/2 Bund Dill
1 EL getrocknete Rosenblütenblätter	200 g griechischer Joghurt	1-2 Romanasalatherzen
Saft von 1 Zitrone		

Den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Rote Linsen in Gemüsebrühe geben und sehr weich kochen, nach 5 Minuten 2 Esslöffel voll entnehmen und beiseite legen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, in 1 EL Olivenöl anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und in 2 EL Olivenöl anbraten.

Ein Backblech mit grobem Salz bestreuen, die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf das Salz legen und ca. 20 Minuten backen, dann das Fruchtfleisch herauskratzen. Knoblauch schälen, würfeln und mit den gebratenen Zwiebeln und dem Auberginenfleisch fein hacken, bis ein Püree entsteht, dabei mit Schwarzkümmelöl würzen.

Das Mehl, die weich gekochten Linsen, die Eier und 3 EL Olivenöl zusammen pürrieren. Fenchelsamen mörsern. Linsenpüree mit Salz, gemörserten Fenchelsamen und Piment d'Eslette abschmecken, soviel Milch zugeben bis der Teig flüssig ist. Ungefähr 10 Minuten quellen lassen und dann Crêpes daraus backen.

Die Gurke schälen, grob reiben und salzen, nach 3-4 Minuten ausdrücken. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Gurke, Dill und Rosenblättern unter den Joghurt ziehen und mit Salz abschmecken. Den Romanasalat fein schneiden, mit Salz, Zitrone und 2 EL Olivenöl marinieren. Das Auberginenpüree auf die Crêpes geben und die Crêpes aufrollen, mit den restlichen Linsen garnieren. Joghurt und Salat dazu geben.

Jacqueline Amirfallah am 29. Juli 2015

Marinierter Tofu mit Shiitake-Pilzen und Wok-Gemüse

Für 4 Personen

5 g Ingwer	1 Knoblauchzehe	5 EL Ketjab manis
5 EL Ketjab asin	500 g fester Tofu	200 g Jasminreis
Salz	2 Möhren	1 Pak Choi
100 g Shiitakepilze	100 g Sojasprossen	1 Bund Koriander
100 g geröstete Erdnüsse	4 EL Erdnussöl	

Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und mit Ketjab Manis und Ketjab Asin-Sauce zu einer Marinade vermischen. Tofu in ca. 5 cm große Würfel schneiden, in eine flache Form geben und mit der Marinade beträufeln. Im Kühlschrank ca. 3 Stunden ziehen lassen (marinierter Tofu kann auch in einen Vakkumbeutel gegeben werden, vakkumieren und ca. 3 Stunden ziehen lassen).

Den Reis in Salzwasser weich kochen.

Möhren schälen, waschen und in feine Streifen ca. 6 cm lange Streifen schneiden. Pak Choi putzen, waschen, in Streifen schneiden. Shiitakepilze putzen und ebenfalls in Streifen schneiden. Sojasprossen unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Erdnüsse grob hacken.

In einem Wok 2 EL Erdnussöl erhitzen, Möhrenstreifen, Pak Choi und Pilze darin anbraten.

Die Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, etwas abtupfen und in einer Pfanne mit 2 EL Erdnussöl von allen Seiten anbraten. Die Sojasprossen zum Gemüse im Wok geben, mit der Marinade, in die der Tofu eingelegt war das Gemüse ablöschen und abschmecken. Gehackte Erdnüsse und Koriander untermischen.

Gemüse mit dem Tofu und gekochtem Reis anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 14. Oktober 2015

Maronen-Ravioli

100 g Mehl (Type 405)	100 g feiner Hartweizengrieß	Salz
1 Ei	1 Zwiebel	1 EL Pflanzenöl
200 g gegarte Maronen	250 ml Hühnerbrühe	Butter
100 g Speck	1 Bund Majoran	600 g frische Maronen
Pfeffer	500 g Rosenkohl	2 EL Butterschmalz

Für den Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß und eine Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und ca. 100 ml Wasser zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Zwiebel schälen, würfeln und in 1 EL Öl anbraten. Vorgegarte Maronen und Hühnerbrühe zugeben und kurz köcheln lassen.

Maronen, etwas Brühe und 1 EL Butter in einen Mixer geben und zu einem feinen, dicklichen Mus pürieren.

Speck fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Majoran zupfen und hacken. Das Maronenpüree mit einem Teil des Specks, dem Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Maronenmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die frischen Maronen an der Unterseite anritzen.

Maronen auf einem Backblech verteilen, etwas Wasser angießen. Im heißen Backofen 15 Minuten rösten.

Inzwischen den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen. Auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche ausbreiten.

Dicke Tupfer Maronenpüree mittig darauf geben, Zwischenräume mit Wasser einstreichen. Teig über die Füllung klappen. Sacht um die Füllung andrücken, sodass evtl. mit eingeschlossene Luft entweicht.

Teig mit einem Ravioliausstecher ausstechen, oder einfach mit einem Teigrädchen schneiden.

Maronen kurz abkühlen lassen. Aus den Schalen lösen. Maronen grob hacken. Rosenkohl putzen und entblättern, oder vierteln.

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, die Rosenkohlblättchen darin anbraten. Restlichen Speck zugeben, salzen. Maronen zugeben.

Für die Ravioli reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Ravioli zugeben und im kochenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen.

2-3 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Ravioli zugeben und darin schwenken.

Gemüse und Ravioli auf vorgewärmten Teller verteilen und anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 06. Dezember 2017

Mezze Teller

Für 4 Personen

Kichererbsen mit Tahina:

50 g Kichererbsen	250 ml Gemüsebrühe	1 rote Zwiebel
1 EL Sesampaste (Tahina)	je 1/2 TL weißer, schwarzer Sesam	Salz
1 EL Zitronensaft		

Creme von roten Linsen:

1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer
3 EL Olivenöl	1 TL Kurkuma	80 g rote Linsen
200 ml Gemüsebrühe	Salz	Honig
1 Prise Chiliflocken		

Gurkenjoghurt:

1 kleine Gurke (ca. 200 g)	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Minze
200 g griechischer Joghurt	Salz	

Schafskäse:

200 g Schafskäse	1 EL Walnusskerne	1 EL Rosinen
1 Msp. Harissa	2 EL Olivenöl	

Marinierte Oliven:

1 EL grüne Oliven	1 EL schwarze Oliven	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Zitronensaft	1 Msp. Piment-d'-Espelette	2 EL Olivenöl

außerdem:

1 Romanasalat	1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	80 g Sucuk	1 Fladenbrot

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit reichlich Wasser einweichen.

Dann abgießen und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Kichererbsen, Sesampaste, weißem und schwarzem Sesam in eine Schüssel geben und vermischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für die Linsencreme Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Kurkuma zugeben, ganz kurz anbraten, dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen.

Nachdem die Brühe aufgeköchelt hat, einmal umrühren. Nach 2-3 Minuten Kochzeit 1 EL Linsen für Dekoration entnehmen und beiseite stellen. Die restlichen Linsen ca. 15 Minuten sehr weich kochen, dann auf ein Sieb geben und die Kochflüssigkeit absieben, aber aufbewahren.

Die Linsen mit 2 EL Olivenöl pürieren, falls nötig etwas von der Kochflüssigkeit zugeben, mit Salz, Honig und Chili abschmecken. Für den Gurkenjoghurt die Gurke abwaschen, trocknen, dann mit der Schale fein raspeln und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.

Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Abgetropfte Gurke, Knoblauch und Minze mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und gut vermischen, mit Salz abschmecken.

Für den Schafskäse diesen in Würfel schneiden. Walnüsse und Rosinen fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, Harissa und Olivenöl darüber träufeln und vermischen.

Für die marinierten Oliven diese abspülen und abtropfen lassen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Oliven, Petersilie, Zitronensaft, Piment d'Espelette und Olivenöl in eine Schüssel geben und alles vermischen.

Den Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. In einer

Schüssel mit Zitronensaft und Olivenöl anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Sucuk in Scheiben schneiden und in einer Pfanne braten.
Alle Komponenten auf einem Teller anrichten und Fladenbrot dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Januar 2016

Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel

Für 2 Personen

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
1 TL Zucker	2 EL Butter	120 g Couscous, grob
1 TL Anissamen	1 TL Schwarzkümmel	2 Schalotten
1 Stück Ingwer	1 EL Butterschmalz	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Bio-Zitrone	1 TL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie

Den Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz und Zucker sowie 1 TL Butter zugeben, aufkochen und dann 10 Minuten ziehen lassen, danach passieren. Den Spargel in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und halbieren, dabei den Durchmesser anpassen also falls nötig vierteln oder ganz lassen. Von dem Spargelfond 400 ml aufkochen, Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen dabei immer wieder umrühren.

Anis und Schwarzkümmel mit einer Prise Salz zusammen mörsern. Die Schalotten schälen und längs blättrig schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein schneiden.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Butterschmalz farblos anbraten, Spargel zugeben und ebenfalls farblos anbraten, die gemörserten Gewürze, Ingwer und eine Prise Piment d'Espelette zugeben und bei kleiner Hitze braten bis der Spargel bissfest ist, falls nötig von dem Spargelfond etwas zugeben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Gebratenen Spargel mit Olivenöl und abgeriebener Zitronenschale abrunden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken und unter den Couscous geben nochmal abschmecken. Den Bratfond des Spargels mit restlicher Butter binden. Couscous mit dem Spargel zusammen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Mai 2015

Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch

Für 4 Personen

70 g Basmatireis	Salz	70 g rote Linsen
1 Spitzkohl	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1/4 TL Kurkuma	1/4 TL Kreuzkümmel	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 TL kleine Rosinen
Pfeffer	1 Zitrone	Sumach
1 Knoblauchzehe	1 EL Milch	200 g griechischer Joghurt

Für den Reis Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen, dann abschütten, abspülen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Von dem Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Wenn sie weich sind herausnehmen, halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut abtrocknen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, gehackten Spitzkohl zugeben. Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz braten.

Koriander, Petersilie und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern 1 EL beiseite stellen. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die halben Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils 1 EL Füllung darauf geben, die Seiten einklappen und aufrollen.

In einem Topf einen halben Fingerbreit Wasser und den Saft einer Zitrone geben, die Kohlrouladen eng aneinander hineingeben, mit dem Sumach bestreuen und bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, grob schneiden und mit der Milch pürieren. Knoblauchmilch und Joghurt mischen, mit Salz abschmecken. Die gegarten Kohlrouladen mit den restlichen Kräutern und etwas Sumach bestreuen.

Kohlrouladen anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. November 2016

Orientalischer Möhren-Salat mit Schafskäse

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Möhren	1 Bund Möhren mit Grün
Salz, Pfeffer	4 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
1 Kartoffel, mehlig	1 Prise Zucker	1/2 TL Kurkuma
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Schwarzkümmel	1 TL mildes Paprikapulver
1 Bio-Zitrone	1 Bund Koriander	1 Bund Estragon
1 Bund glatte Petersilie	100 g Pankomehl	400 g Schafskäse (Feta)

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Möhren schälen, in hübsche Stücke schneiden, die Abschnitte aufbewahren. Die Möhren mit Grün so putzen, dass das Grüne dran bleibt. Schalen nicht wegwerfen.

Die Schalen von der Zwiebel und den Möhren in einen Topf geben, mit Wasser, etwas Salz und Pfeffer aufsetzen aufkochen, 30 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren.

Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Möhrenabschnitte mit Knoblauch und Kartoffelwürfel zugeben und anschwitzen, etwas Salz und Zucker zugeben, mit Brühe knapp bedecken und weich kochen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Möhrenstücke und Möhren mit Grün dazugeben, mit Salz, Zucker, Kurkuma, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Pul Biber würzen. 2 EL Brühe zugeben und weich dünsten.

Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben, den Saft auspressen. Koriander, Estragon und Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die gedünsteten Möhren mit Abrieb und Saft der Zitrone, 1 EL Olivenöl und gehackten Koriander und Estragon abschmecken.

Die weich gekochten Möhrenreste abgießen und pürieren. Kalt stellen, dann nochmal abschmecken.

Das Pankomehl mit der Petersilie zu einem grünen „Sand“ mixen, mit Salz abschmecken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, restliche Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, den Schafskäse zugeben, zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zu Kugeln formen und in dem „Petersiliensand“ wälzen.

Möhrensalat mit dem Möhrenpüree und den Schafskäsekugeln anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 13. April 2016

Pasta verde

Für 4 Personen

Für die Pasta:

300 g Spinat	250 g Mehl	250 g Hartweizengrieß
1 Ei	1 EL Olivenöl	Salz
1 Prise Muskat	Wasser nach Bedarf	

Für die Beilage:

1 Zwiebel	1 Bund Salbei	1 Bund Thymian
1 EL Olivenöl	100 g Sahne	50 g Parmesan
Salz	4 Kopfsalatherzen	1 EL Butter
1 Bund Lauchzwiebeln		

Den Spinat waschen. Die Hälfte des Spinats mit 100 ml Wasser sehr fein mixen, evtl. durch ein Sieb drücken.

Den pürierten Spinat mit Mehl, Grieß, Ei, Olivenöl, Salz und Muskat vermischen und alles zu einem glatten grünen Teig verkneten, in Frischhaltefolie einschlagen und eine halbe Stunde ruhen lassen.

Mit einer Nudelmaschine den Nudelteig zu Teigbahnen verarbeiten und diese zu viereckigen Nudelplatten zurechtschneiden.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel mit dem Salbei darin anschwitzen, den restlichen Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, die Sahne angießen, aufkochen. Parmesan fein reiben. Spinat zu einer Sauce mixen mit Salz, Thymian und Parmesan abschmecken. Falls nötig mit Stärke binden.

Die Nudelplatten in einem Topf mit Salzwasser kochen, dann abtropfen lassen.

Den Kopfsalat waschen, abtropfen lassen, in Viertel schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Kopfsalatviertel darin anbraten und salzen.

Die Lauchzwiebeln putzen und in einer Grillpfanne braten.

Alles aufeinander stapeln, mit der Soße begießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 20. April 2016

Persischer Zucchini-Pfannkuchen mit Bockshornklee

Für 4 Personen

2 Zucchini	Salz	20 g Bockshornkleeblätter, getrocknet
1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie	ca. 5 EL Butterschmalz
4 Eier	400 g Mehl	1 Prise Chiliflocken
4 Strauchtomaten	8 Cocktailtomaten	1/2 Zitrone
2-3 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1 Bund Schnittlauch
150 g Crème-fraiche		

Die Zucchini waschen, abtrocknen und auf einer groben Reibe reiben, anschließend salzen. Bockshornklee in Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, Bockshornklee ausdrücken zugeben, mit braten und etwas abkühlen lassen.

Eier mit Mehl in eine Schüssel geben und gut vermischen. Die geriebene Zucchini sehr gut ausdrücken und zur Eier-Mehl-Mischung geben. Zwiebel-Bockshornklee und Petersilie untermischen und mit Chiliflocken und Salz würzen. (Falls der Teig zu fest ist, noch etwas Milch zugeben.)

Den Backofen auf 70 Grad (Umluft 60 Grad, Gas Stufe 1) vorheizen.

Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendem Wasser überbrühen, herausnehmen, die Haut abziehen und vierteln. Von der Zitrone den Saft auspressen, Tomaten mit etwas Zitronensaft und 2-3 EL Olivenöl vermischen, mit Salz und Zucker würzen.

Aus der Pfannkuchenmasse nach und nach in einer Pfanne mit Butterschmalz Pfannkuchen ausbacken.

Die Pfannkuchen auf einen Teller geben und im Backofen warm halten. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schnittlauch mit Creme fraiche vermischen und mit Salz abschmecken.

Die Pfannkuchen mit Tomatensalat und Schnittlauch-Creme anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 17. Juni 2015

Persischer Zucchini-Pfannkuchen

Für 4 Personen

3 mittelgroße Zucchini	Salz	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Butterschmalz	1/2 TL Mehti
1 EL Bockshornkleeblätter	1/2 TL Kurkuma	100 g Mehl
1 Msp. Backpulver	4 Eier	6 Walnusskernhälften
1 EL Sultaninen	1 EL getr. Berberitzen-Früchte	200 g Schafskäse
Pfeffer	600 g Eier-Tomaten	1 Prise Zucker
Olivenöl		

Die Zucchini putzen, waschen und abtropfen lassen. Zucchini auf einer groben Reibe in ein Sieb reiben, salzen und 5 Minuten über einem Topf ziehen und abtropfen lassen.

Zucchiniraspel gründlich ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer großen hohen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten.

Mehti, Bockshornblätter und Kurkuma mörsern und zugeben. Unter Wenden kurz mit braten.

Gewürz-Mix zu den Zucchiniraspeln geben und alles gründlich miteinander vermengen.

Mehl und Backpulver mischen.

Eier in eine Rührschüssel geben, kräftig aufschlagen und das Mehl hinzufügen. Weiterschlagen, bis sich alles gut miteinander vermischt hat.

Walnüsse grob hacken. Sultaninen heiß waschen, abtropfen lassen.

Dann nacheinander Zucchini, Walnüsse, Sultaninen und Berberitzen unter den Teig geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Schafskäse grob würfeln und unter die Masse heben.

Das restliche Butterschmalz in der Pfanne zerlassen. Die Zucchini-Masse 2–3 cm hoch in die Pfanne geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze mindestens 10 Minuten stocken lassen. Dann wenden, dazu die gestockte Masse auf einen Teller gleiten lassen und umgedreht wieder in die Pfanne geben. Weitere ca. 7 Minuten fertig braten.

Inzwischen Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl vorsichtig mischen und abschmecken.

Zucchini-Kuchen in Portionsstücke teilen und mit dem Tomatensalat anrichten. Tipp: Im Iran ist diese Art würziger Kuchen ein beliebtes Picknickgericht. Dazu sollte er allerdings auskühlen.

Jacqueline Amirfallah am 16. August 2017

Pochierte Eier in Tomaten-Sugo

Für 4 Personen

Für das Fladenbrot:

20 g frische Hefe	225 ml lauwarmes Wasser	500 g Weizenmehl (Type 550)
10 g Salz	60 ml Olivenöl	frischer Rosmarin
frischer Thymian		

Für die Tomaten:

2 kg aromatische Tomaten	2 rote Zwiebeln	Olivenöl
Salz	1 Prise Zucker	8 Eier

Für den Käse-Dip:

1 Bund Lauchzwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	400 g cremiger Schafskäse
----------------------	--------------------------	---------------------------

Hefe und Wasser in einer Rührschüssel verrühren. Mehl, Salz und 50 ml Olivenöl nach und nach unter das Hefe-Wasser-Gemisch kneten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr klebt.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten kurz in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und abziehen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten.

Tomaten in Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden sacht schmoren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Zucker würzen.

Den Teig nochmals kräftig durchkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Backpapier mit wenig Mehl bestäuben, den Teig darauf geben und etwa 1 cm dick ausrollen. Mit den Fingern tiefe Mulden eindrücken. Teig zugedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 4) vorheizen. Fladenbrotteig im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.

Fladenbrot aus dem Ofen nehmen, mit Rest Olivenöl dünn bepinseln. Gehackte Kräuter aufstreuen, abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abspülen und der Länge nach halbieren oder vierteln. Lauchzwiebeln der Länge nach halbieren oder vierteln. Das Weiße abschneiden. Grüne Zwiebelstreifen ca. 5 Minuten in eiskaltes Wasser legen.

Sobald die Tomatenflüssigkeit eingekocht ist, die Eier aufschlagen und zwischen die Tomaten setzen. Eier salzen und bei schwacher Hitze das Eiweiß fast stocken lassen.

Lauchzwiebelstreifen trockentupfen. Petersilienblätter und das Weiße der Lauchzwiebeln sehr fein hacken. Beides mit dem Käse mischen, mit Salz abschmecken.

Die leicht gestockten Eier in der Pfanne vorsichtig rühren, die Eigelbe sollen noch ein wenig weich sein. Pfeffer frisch darüber mahlen. Grüne Lauchzwiebelteile überstreuen.

Tomateneier und Fladenbrot anrichten, den Käse-Dip dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 02. August 2017

Ragout von Wurzel-Gemüse, Feigen und Endivien-Reis

Für 4 Personen

200 g Basmatireis	Salz	einige Blätter Endiviensalat
8 getrocknete kleine Feigen	600 g bunte Möhren	300 g Rübchen
2 Petersilienwurzeln	1-2 Zwiebeln	3 EL Butterschmalz
2 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
1 Bio-Zitrone	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch
150 g Frischkäse, mit Pfeffersaaten	1 Paar Wildwurst	

Den Reis gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca.7 Minuten bissfest garen.

In der Zwischenzeit den Endiviensalat putzen und waschen. Die Feigen in etwas Wasser einweichen Die Möhren, Rübchen und Petersilienwurzeln waschen und schälen.

Die Schalen in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen und aufkochen, dann leicht köcheln lassen. Zwiebeln schälen, fein schneiden. Zwiebelschalen ebenfalls zu den Möhrenschaalen mit in den Topf geben.

Dann den Reis abgießen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.

Butterschmalz in einem breiten Topf schmelzen. Einige Blätter Endiviensalat darauf legen, so dass der Topfboden bedeckt ist. Reis darauf geben. Den Topfdeckel mit einem sauberen Küchentuch umwickeln und auf den Topf geben. So den Reis abgedeckt weitere ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze dämpfen.

Die Möhren und Rübchen in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer tiefen Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Gemüsestücke zugeben und andünsten. Mit Kreuzkümmel , Kurkuma und Salz würzen. Mit 2-3 EL passierte Flüssigkeit der ausgekochten Schalen ablöschen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und direkt etwas Schale in die Rübchenpfanne reiben.

Die Feigen abtropfen, vierteln und zugeben. Zugedeckt das Gemüse ca. 15-20 Minuten dünsten.

Dabei evtl. immer wieder etwas von der Schalenbrühe zugeben.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter das Gemüse mischen.

Zuletzt den Frischkäse unterrühren und das Gemüse abschmecken.

Die Wildwurst in einer Pfanne kurz von allen Seiten anbraten.

Gedämpften Reis mit dem Salat im Topf vermischen und portionsweise auf Tellern anrichten.

Gemüse zugeben und die gebratene Wildwurst obenauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 07. Dezember 2016

Risotto mit gebratenem jungen Kopfsalat und Parmesan-Ei

Für 2 Personen

Für das Risotto:

1 Zwiebel	ca.300 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
100 g Risottoreis	1 Knoblauchzehe	Salz
20 ml Weißwein	1 junger Kopfsalat	50 g Parmesan
3 EL Butter		

Für das Parmesan-Ei:

50 g Parmesan	2 Eier	1 TL Olivenöl
---------------	--------	---------------

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anschwitzen. Den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen bis er glänzt. Knoblauch schälen und andrücken. Salz und Knoblauchzehe zum Reis dazugeben. Mit Weißwein ablöschen. Etwas warme Brühe angießen bis der Reis gerade bedeckt ist. Den Reis unter stetigem Rühren köcheln, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Nach ca.15 Minuten ist der Reis gar.
3. In der Zwischenzeit Kopfsalat putzen, dann die äußeren Blätter abnehmen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die Salatherzen zurecht schneiden, waschen und trocken schleudern. Parmesan reiben
4. Wenn der Reis gar ist, die Knoblauchzehe herausnehmen und die Salatstreifen untermischen. Den Reis mit 2 EL Butter und geriebenem Parmesan abschmecken.
5. Für das Parmesanei den Parmesan reiben. Eier trennen. Eiweiß mit Parmesan verquirlen.
6. Je Ei eine Tasse mit hitzestabiler Frischhaltefolie auskleiden und mit Olivenöl auspinseln. Etwas Parmesan-Eiweiß hineingeben, das Eigelb daraufgeben, dann die Folie wie ein Säckchen oben zusammen drücken und verknoten. Die Säckchen in einen Topf mit siedendem Wasser geben und so das Ei ca. 4 Minuten pochieren.
7. Für den gebratenen Kopfsalat in einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, die Kopfsalatherzen darin anbraten, mit Salz abschmecken.
8. Das Risotto mit dem gebratenen Kopfsalat auf Tellern anrichten. Die pochierten Eier vorsichtig aus der Folie packen und obenauf geben.

Jacqueline Amirfallah am 30. März 2016

Schafskäse mit Schwarzkümmel, Fenchel-Oliven-Emulsion

Für 4 Personen

2 Fenchelknollen	3 Zweige Thymian	1 TL Schwarzkümmel
2 TL Schwarzkümmelöl	300 g Fetakäse aus Schafsmilch	1 Schalotte
140 ml Olivenöl	2 TL Fenchelsamen	Salz
Zucker	2 Bio-Zitronen	1/2 TL Honig
4 Blätter Brickteig	2 EL Kalamata-Oliven	

Fenchelknollen waschen und putzen, das zarte Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Die Fenchelabschnitte vom Putzen klein schneiden, in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen.

Thymian abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Schwarzkümmel mörsern, dann in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Gerösteten Schwarzkümmel mit Schwarzkümmelöl und Thymian mischen und gründlich mit dem Schafskäse vermischen.

Schalotte schälen und fein schneiden. Eine Fenchelknolle in feine Würfel schneiden. Die Schalotte in einer Pfanne mit 20 ml Olivenöl anschwitzen, Fenchelwürfel zugeben, mit 1 TL Fenchelsamen, Salz und Zucker würzen, ca. 100 ml des passierten Fenchelwassers zugeben und Fenchel weich dünsten. Eine Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die übrige Fenchelknolle in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 1 TL Fenchelsamen fein mörsern und mit 1-2 EL Zitronensaft und 30 ml Olivenöl zu den Fenchelscheiben geben. Mit Salz und Zucker würzen und alles gut mischen.

Den weichgedünsteten Fenchel fein pürieren, falls nötig durch ein Sieb passieren. Mit einem Pürierstab ca. 60 ml Olivenöl einmischen, die Emulsion noch einmal abschmecken mit Zitronenabrieb, Salz und Honig.

Die übrige Zitrone mit einem Messer schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet, dann die Fruchtfilets ausschneiden.

Den Schafskäse in 4 Scheiben portionieren und jeweils in Brickteig einwickeln. In einer Pfanne mit 30 ml Olivenöl die Käsepäckchen von allen Seiten goldbraun braten.

Gebratene Käsepäckchen mit roh mariniertem Fenchel und pürierten Fenchel auf Tellern anrichten, mit Oliven, Zitronenfilets und Fenchelgrün garnieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juni 2015

Schwarzwurzeln in Käse-Soße mit Kartoffel-Nuss-Püree

Für 4 Personen

1 Spitzer Essig	800 g Schwarzwurzeln	800 g Kartoffeln, mehlig
Salz	80 g Walnüsse	4 EL Zucker
1 Zwiebel	3 EL Butterschmalz	100 g franz. Rohmilch-Schnittkäse
1/2 Bund Majoran	1/2 Bund Schnittlauch	200 g Champignons
1 TL Kartoffelstärke	250 ml Sahne	1 Zweig Lavendel
80 ml Milch	2 EL Butter	Muskat

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig zurecht stellen. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.

Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen.

Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne Zucker hellgelb karamellisieren, die Nüsse zugeben, durch schwenken und direkt auf einem Blatt Backpapier erkalten lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.

Vom Käse ein paar dünne Scheiben für die Decke abschneiden, den restlichen Käse reiben. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Champignons putzen und vierteln. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen.

Kartoffelstärke mit 1 EL Wasser anrühren. Die gegarten Schwarzwurzeln aus der Pfanne herausnehmen, Sahne in die Pfanne geben, den Lavendelzweig dazu geben, aufkochen und mit angerührter Kartoffelstärke leicht abbinden. Den Lavendel herausnehmen, geriebenen Käse zugeben, die Sauce nochmal abschmecken und Schnittlauch untermischen. Schwarzwurzeln wieder untermischen.

Karamellnüsse grob zerhacken. Milch erwärmen.

Gekochte Kartoffeln abschütten und durch die Kartoffelpresse drücken, mit warmer Milch und Butter und den karamellisierten Walnüssen mischen, mit Salz, Majoranblättchen und Muskat abschmecken.

Püree, Schwarzwurzelragout und Pilze anrichten, mit Käsescheiben verzieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 01. Februar 2017

Spinat-Gnocchi

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	etwas Salz	600 g Blattspinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butterschmalz
1 Prise Muskat	3 Eigelb	ca. 50 g Kartoffelstärke
1 EL Olivenöl zum Einfetten	2 EL Butter	2 EL Pinienkerne
2 EL Rosinen	100 g Pecorino	

Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in einem großen flachen Topf mit 2 EL Butterschmalz anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen, mit Salz und Muskat würzen. Dann alles auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. 1/3 des Spinats in einen Cutter geben und fein pürieren.

Die gekochten Kartoffeln abgießen, zurück in den Topf auf den Herd geben und gut ausdampfen lassen. Dann mit einer Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe, Kartoffelstärke und pürierten Spinat zugeben, leicht salzen und zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Evtl. noch etwas Kartoffelstärke untermischen.

Aus dem Teig Stangen von ca. 2 cm Durchmesser formen, von diesen 3 cm lange Gnocchi abschneiden, mit einer Gabel ein Muster eindrücken und in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Den restlichen Spinat auf einer gefetteten Frischhaltefolie nebeneinander legen, mit etwas Salz bestreuen und eine weitere Folie darüber geben. Dann mit einem Nudelholz flach rollen.

Anschließend in Vierecke schneiden. Auf der einen Seite die Folie abziehen, die Vierecke mit der Folienseite nach oben auf die Teller geben, wiederum die Folie abziehen.

Gnocchi in einer Pfanne mit 2 EL Butter goldgelb schwenken, die Pinienkerne und Rosinen untermischen und auf den Spinatmatten anrichten. Mit grob geriebenem Käse bestreuen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 08. April 2015

Strudel mit geräuchertem Ziegenkäse und Datteln

Für 4 Personen

Für den Strudel:

1 rote Zwiebel	4 EL Olivenöl	1/2 TL Fenchelsamen
3 Zweige Thymian	400 g Ziegenfrischkäse	2-3 EL Buchenspäne
10 Datteln	2 EL Walnüsse	1 Pack. Filoteig

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	3 Stängel Dill	3 Stängel Koriander
1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl	Salz

Die Zwiebel schälen und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin goldbraun anschwitzen. Fenchelsamen mörsern. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zwiebelwürfel, Fenchelsamen und Thymianblätter mit dem Ziegenkäse mischen.

Zum Räuchern das Räuchermehl in einem Topf auf etwas Alufolie erwärmen, bis es den Rauchpunkt erreicht. Einen passenden Siebeinsatz mit dem Ziegenkäse in den Topf einsetzen und den Deckel schließen. Ca. 10 Minuten kräftig räuchern. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Datteln entkernen und kleinschneiden. Die Walnüsse hacken.

Den Filoteig ausbreiten und vier Schichten aufeinander legen, dabei jede Schicht dünn mit Olivenöl einpinseln. Dies sollte rasch geschehen da der Filoteig sehr schnell austrocknet!

Filoteig mit geräuchertem Käse, Walnüssen und Datteln bestreuen und locker aufwickeln. Mit Olivenöl bestreichen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 7 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in Scheiben hobeln. Dill und Koriander abrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Gurke mit den Kräutern mischen und mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz marinieren.

Strudel mit Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 08. Februar 2017

Taboulé mit gegrillter Wassermelone

Für 4 Personen

800 g Wassermelone	Salz, Zucker	1 Salatgurke
1 Zucchini	1 Bund Frühlingslauch	1 Bund glatte Petersilie
200 g Couscous	Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Pfeffer	2 Stiele Minze
evtl. 50 ml Gemüsebrühe	200 g Fetakäse aus Schafsmilch	

Aus der Wassermelone 8 schöne Blöcke von ca. 6x4x2 cm schneiden, mit Salz und Zucker würzen und ziehen lassen. Restliches Melonenfruchtfleisch fein würfeln. Gurke, Zucchini und Frühlingslauch waschen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gurke halbieren, die Kerne austreichen, dann Gurke in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch fein schneiden. Couscous mit fein gewürfelter Melone, Gurke, Frühlingslauch und Petersilie in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder rühren und lockern.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Den Couscous-Salat mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und 3 EL Olivenöl abschmecken.

Mit einem Sparschäler 8 dünne Längsstreifen der Zucchini abziehen. Die restliche Zucchini fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Minze abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Stücke der Wassermelone trocken tupfen und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill von allen Seiten braten. Den Couscous-Salat nochmals abschmecken, falls nötig noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Die Hälfte von dem Schafkäse in Würfel schneiden und unter den fertig abgeschmeckten Taboulé geben. Den restlichen Käse mit der Minze und den gebratenen Zucchiniwürfeln gut vermischen, zu Kugeln formen und mit den Zuchinistreifen ummanteln.

Couscous-Salat mit gegrillter Wassermelone und den Käsekugeln anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Juli 2015

Tatar von gegrillten Auberginen mit Pfannenbrot

Für 4 Personen

Für das Pfannenbrot:

20 g frische Hefe	1 EL Zucker	100 g Joghurt
60 ml Milch	1 Ei	400 g Mehl
1 TL Backpulver	Salz,	Pulbiber (Chiliflocken)
Kreuzkümmel		

Für Auberginentatar:

2 rote Zwiebeln	Olivenöl	Kurkuma,
Schwarzkümmelöl,	Schwarzkümmel,	Olivenöl, grobes Salz
4 Auberginen (kleine Früchte)	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	200 g cremiger Schafskäse	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Gurke	

Für den Teig die Hefe zerbröseln und mit Zucker und ca. 60 ml handwarmem Wasser mischen. Joghurt, Milch und Ei verquirlen. Mehl, Backpulver, Salz, Chiliflocken und etwas Kreuzkümmel in einer Rührschüssel mischen. Joghurt-Mix und angerührte Hefe zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten.

Teig mit einem Geschirrtuch bedeckt ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Inzwischen für das Auberginentatar den Backofen auf 230 Grad vorheizen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten und mit Kurkuma würzen.

Die Auberginen der Länge nach durchschneiden, das Fruchtfleisch einritzen, mit Salz und Kreuzkümmel würzen und im Bratfett in der Pfanne anbraten.

Ein Backblech mit grobem Salz bestreuen. Die Auberginen mit der Schnittfläche auf das Salz legen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Auberginen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Schalen abziehen. Fruchtfleisch grob hacken und auf einem Sieb ca. 5 Minuten abtropfen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Auberginenfruchtfleisch, Petersilie, gebratene Zwiebeln und Knoblauchzehe hacken, bis ein feines Püree entsteht, dabei mit Schwarzkümmelöl würzen.

Korianderblätter abzupfen und mit 2 EL Olivenöl pürieren. Den Schafskäse würfeln und mit dem Korianderöl marinieren. Dill sehr fein hacken. Zitrone auspressen.

Gurke waschen, in Stücke schneiden oder mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Mit Salz, Zitronensaft, Dill und etwas Olivenöl marinieren.

Teig kurz durchkneten, portionsweise auf wenig Mehl sehr dünn ausrollen. Eine Pfanne erhitzen. Die Teigfladen darin nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

Auberginentatar nochmals abschmecken. Mit dem Pfannenbrot und Gurkensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. August 2016

Variationen vom hessischen Handkäse

Für 4 Personen

1 TL scharfer Senf	2 EL Apfelessig	200 ml Leinöl
Salz	1 Prise Zucker	80 g Möhren
100 g Lauch	1 Apfel (z.B. Boskop)	600 g Handkäse (Sauermilchkäse)
grobes Meersalz	1/2 Kopfsalat	150 g Schmand
1 EL Milch	1 Dinkelbrot (ca. 300 g)	1 Bund Schnittlauch
3 Stängel Majoran	1 TL Kümmel	Pfeffer
100 g Rübensirup		

Aus Senf, Apfelessig und Leinöl eine Vinaigrette rühren, diese mit 1 Prise Salz und Zucker abschmecken.

Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Apfel- und Gemüsewürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen und direkt in die Vinaigrette geben.

Die Hälfte des Käses in sehr dünne Scheiben aufschneiden und auf einem Teller ausbreiten, mit grobem Salz würzen und mit der Gemüsevinaigrette marinieren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Fürs Salatdressing 1 EL Schmand mit Milch vermischen, mit einer Prise Salz würzen. Kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.

Das Brot längs in sehr dünne Scheiben aufschneiden, diese in Rechtecke von 12 x 4 cm schneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minute kross backen.

Schnittlauch und Majoran abbrausen, trocken schütteln. Vom Majoran die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden, Kümmel im Mörser zerstoßen.

Restlichen Sauermilchkäse grob raspeln oder hobeln. Käseraspel mit Schnittlauch, Majoran und Kümmel mischen. Diese Mischung auf den krossen Brotscheiben verteilen und überbacken bis der Käse weich ist.

Restlichen Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Käsebrot und marinierten Käse mit etwas Salat auf Tellern anrichten. Je einen Klecks gewürzten Schmand und Rübensirup dazugeben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. März 2017

Variationen von der gefüllten Tomate

Für 4 Personen

12 mittelgroße Tomaten

Für Füllung 1:

2 Auberginen

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Olivenöl

Curcuma

1 Bund glatte Petersilie

Salz

Pfeffer

Für Füllung 2:

Salz

Zucker

150 g Instant-Couscous

1 Bund Koriander

gemahlener Zimt

Olivenöl

Für Füllung 3:

1 Schalotte

Olivenöl

2 EL Honig

200 g Ziegenfrischkäse

1 Bund Thymian

1 Bund Estragon

Salz

Pfeffer

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die 1. Füllung den Backofen auf 220 Grad Stufe Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Backofen unter Wenden ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die 2. Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. 150 ml der Tomatenflüssigkeit und Couscous mischen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Koriander unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren. Couscous-Füllung mit Zimt und Olivenöl abschmecken.

Für die 3. Füllung Schalotte abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anbraten. Honig unter die Schalottenwürfel rühren und leicht karamellisieren lassen.

Honig-Mischung in eine Schüssel geben. Den Ziegenkäse zugeben und gut mischen. Thymian- und Estragonblättchen abzupfen, unter die Käsefüllung rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Fruchtfleisch schälen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Curcuma zugeben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Petersilie, angebratene Zwiebelwürfel und Auberginenfruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Füllungen darin verteilen und nach Belieben zum Beispiel mit Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2017

Verschiedenes von der Gazpacho

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	1 Eigelb	80 ml Olivenöl
30 ml Sonnenblumenöl	Salz	2 Fleischtomaten
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Salatgurke
1 Knoblauchzehe	1/2 Baguette	ca. 150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Piment-d'Espelette	Zucker
4 Kirschtomaten	1 Bund Schnittlauch	

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. 1 Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.

Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.

Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke herausschneiden, den Rest klein schneiden. Gurke waschen und mit einem Sparschäler ca. 8 lange Streifen herunter schneiden, 1 /3 der Gurke zurück behalten, den Rest klein schneiden.

Knoblauch schälen und halbieren.

Von dem Baguette 4 schöne lange Scheiben schneiden, den Rest klein schneiden.

Das kein geschnittene Brot mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu trocken ist, etwas Gemüsebrühe zugeben. Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen. Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kalt stellen.

Die im Sieb zurückgebliebenen Gazpachoreste zu Kugeln formen und in die vorbereiteten Gurkenscheiben wickeln.

Die Hälfte der Paprikastücke in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, bis sie weich sind, dann herausnehmen und die Haut abziehen. Die andere Hälfte der Paprikastücke roh in kleine Würfel schneiden.

Die Kirschtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Die übrige Fleischtomate und Gurke in kleine Würfel schneiden. Gebratene und rohe Paprika, Kirschtomaten, Fleischtomaten- und Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker und 1 EL Olivenöl abschmecken. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Brotscheiben in einer Pfanne mit 2 -3 EL Olivenöl von beiden Seiten rösten.

Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und auf einem Teller mit dem Gemüsesalat, den Gemüsekugeln, der restlichen Mayonnaise und den Brotscheiben hübsch anrichten, mit Schnittlauch dekorieren und servieren.

Jacqueline Amrifallah am 01. Juli 2015

Vollkorn-Pfannkuchen mit Spinat

Für 4 Personen

400 g junger Blattspinat	3 Eier	250 g Dinkel-Vollkornmehl
500 ml Milch	Etwas Meersalz	1 Prise Paprikapulver
1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel
10 Walnusskernhälften	1 EL Berberitzen	1 EL Rosinen
1 Schalotte	200 g griech. Joghurt	1/2 Zitrone
Pfeffer		

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen, ca. 50 g zarte kleine Blätter für den Salat zur Seite stellen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit Mehl und Milch zu einem glatten zähen Teig verrühren, mit Salz und Paprikapulver würzen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Kreuzkümmel zugeben, Blattspinat zugeben und zusammen fallen lassen. Anschließend alles auf ein Sieb geben, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Nüsse grob hacken. Die Eiweiß steif schlagen und unter den Teig geben, ebenfalls den gehackten Spinat, Nüsse, Berberitzen und Rosinen zugeben. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl nach und nach vier Pfannkuchen backen.

Schalotten schälen, fein reiben und mit dem Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Aus der Zitrone den Saft auspressen, mit 2-3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zurückbehaltenen Spinatblätter mit der Zitronenvinaigrette marinieren.

Spinatpfannkuchen mit Spinatsalat und Joghurt anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. März 2015

Zucchini mit Schafskäse und Ysop

Für 4 Personen

Für das Gemüse:

2 grüne Zucchini	2 gelbe Zucchini	1 Zwiebel
3 EL Olivenöl	1 Bund Ysop, mit Blüten	Salz
1 Prise Chiliflocken	400 g Schafskäse	1 EL Sesam
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer	1 Prise Sumach

Für das Pfannenbrot:

20 g Hefe	1 TL Zucker	20 ml Milch
300 g Weizenmehl Type 405	1 TL Backpulver	Salz
25 g Naturjoghurt	ca. 150 ml Wasser	1 Ei
Butterschmalz		

Für das Pfannenbrot die Hefe zerbröseln und mit Zucker und lauwarmer Milch mischen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Joghurt, Wasser und Ei verrühren. Alle flüssigen und alle trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten gehen lassen.

Zucchini waschen und insgesamt 16-20 dünne Scheiben zurechtschneiden. Die restlichen Zucchini fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln. Zwiebelwürfel und gehackte Zucchini in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Ysop waschen, trocken schütteln, Blüten und die Blättchen abzupfen. Gebratene Zucchini mit der Hälfte der Ysopblättchen, Salz und Chiliflocken würzen. Den Schafskäse zerbröseln, Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Knoblauch schälen.

Die Zucchiniblättchen in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem gequetschtem Knoblauch anbraten.

Den Teig sehr dünn ausrollen, Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen, gehackte Zucchini und Schafskäse darauf streuen, zusammenklappen und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz von beiden Seiten braten. Mit grobem Salz, schwarzem Pfeffer, Sumach, Sesam und Ysopblättchen und Blüten bestreuen.

Die Zucchiniblättchen ebenfalls darauf geben und servieren.

Dazu passt Tomatensalat.

Jacqueline Amirfallah am 02. September 2015

Wild

Geschmorte Kaninchen-Keule mit Fregola-Sarda

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 TL Fenchelsamen
2 Pimentkörner	4 Kaninchenkeulen	Salz
2 EL Butterschmalz	500 ml Hühnerbrühe	3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt		

Für die Beilage:

1 Zwiebel	1 EL Olivenöl	300 g Fregola Sarda
500 ml Hühnerbrühe	4 Fenchelknollen mit Grün	1 TL Fenchelsamen
2 EL Butterschmalz	Salz	

Die roten Zwiebeln schälen, fein schneiden. Knoblauch schälen und ebenfalls fein schneiden. Fenchelsamen und Piment im Mörser zerstoßen.

Die Kaninchenkeulen zuputzen, evtl. den Knochen aus der Oberkeule entfernen. Die Kaninchenkeulen mit Salz würzen.

In einem Schmortopf etwas Butterschmalz erhitzen, darin die Keulen goldbraun anbraten. Gemörserte Fenchelsamen und Piment zugeben und kurz mit braten. Dann Zwiebeln und kurz danach Knoblauch zugeben.

Wenn die Zwiebeln weich sind, die Brühe angießen, Thymianzweige und Lorbeer zugeben und die Keulen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten weich schmoren.

Für die Fregola die Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Fregola zugeben und Hühnerbrühe angießen. Aufkochen und dann ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

Den Fenchel putzen, das Fenchelgrün aufbewahren, abbrausen und trocken schütteln. Fenchel in Stücke schneiden.

Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Fenchel darin weich dünsten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Das Fenchelgrün fein schneiden und zuletzt untermischen.

Wenn die Keulen gar sind, diese aus dem Schmorsud nehmen und warm stellen. Den Schmorsud pürieren und durch ein Sieb streichen, abschmecken.

Kaninchenkeulen anrichten, Sauce angießen, Fregola und Fenchelgemüse dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 05. April 2017

Wild-Ragout mit Polenta und karamellisiertem Mais

Für 4 Personen:

1 kg Wildschweinfleisch, Keule	2 Zwiebeln	50 g Karotte
Salz	2 EL Butterschmalz	1 l Wildbrühe
3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	2 EL getrocknete Steinpilze
4 Maiskolben	2 EL brauner Zucker	

Für die Polenta:

250 ml Milch	250 ml Geflügelbrühe	Salz
125 g Polentagrieß, grob	1 Bund glatte Petersilie	50 g Butter
50 g Parmesan, frisch gerieben		

Das Fleisch in Würfel von ca. 2 cm schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Karotte schälen und fein würfeln.

In einem Schmortopf die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und im Schmortopf rundherum anbraten. Dann Zwiebel und Karotte zugeben und ebenfalls anbraten. Soviel Brühe angießen, dass das Fleisch etwa 1 cm in der Brühe liegt.

Thymian abbrausen, trocken schütteln. Lorbeer, Thymian und getrocknete Steinpilze zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde weich schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas Brühe zugeben. Wichtig ist, dass das Fleisch nie vollständig mit Brühe bedeckt ist.

Die Maiskolben in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen.

Für die Polenta Milch und Brühe mischen und zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken. Den Polentagrieß einstreuen und unter rühren 10 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Butter, Parmesan und gehackte Petersilie unter die Polenta rühren, nochmals abschmecken und 2 cm hoch in einer gebutterten Form ausstreichen und erkalten lassen.

Die Maiskörner von den Kolben herunterschneiden.

Kurz bevor das Ragout gar ist die Polenta aus der Form lösen, in hübsche Stücke schneiden.

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Maiskörner zugeben, mit dem braunen Zucker bestreuen karamellisieren.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Polentastücke darin kurz von beiden Seiten anbraten.

Das Wildragout abschmecken und mit den Polentastücken und den karamellisierten Maiskörnern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 13. September 2017

Wurst-Schinken

Arancini di riso

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	Olivenöl	300 g Risottoreis
1/2 l Geflügelbrühe	50 ml trockener Weißwein	2 EL Butter
50 g geriebener Parmesan	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
200 g Scamorza (ital. Filatakäse)	100 g Lardo oder Pancetta	1 kg Tomaten
Salz, Pfeffer, Zucker	2 Eier	ca. 100 g Paniermehl
ca. 1 l Frittieröl	1 Bund Basilikum	

Eine Zwiebel abziehen und würfeln. In etwas Olivenöl andünsten. Den Risottoreis zugeben und kurz im Öl glasig dünsten.

Brühe erhitzen. Sobald der Reis glänzt, mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Dann nach und nach immer gerade so viel heiße Brühe angießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Reis unter Rühren ca. 20 Minuten leicht körnig garen, dabei nach und nach die Brühe angießen. Reis mit Butter und Parmesan verfeinern. Auf einem großen flachen Teller oder Tablett ausbreiten und etwas abkühlen lassen.

Für die Füllung 1 Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten.

Den Knoblauch abziehen, fein hacken und dazu geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und untermischen, abkühlen lassen. Scamorza und Lardo fein würfeln. Käse und Lardo mit den Zwiebelwürfeln mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und kleinschneiden. Tomaten in eine Schüssel geben, mit etwas Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zucker würzen. 4 EL Olivenöl untermischen.

Nach und nach etwa 1 Esslöffel Risotto abnehmen. Mit angefeuchteten Händen auf der Handfläche flachdrücken. Ca. 1 TL Füllung darauf geben und nochmals die gleiche Menge Risotto darauf geben. Hände nochmals etwas anfeuchten und die Reismasse zu einem leicht ovalen Bällchen formen.

Die Eier in einem großen tiefen Teller verquirlen. Bällchen nach und nach zunächst im verquirlten Ei und dann im Paniermehl wenden. Diesen Vorgang nochmals wiederholen, bis die Reibällchen rundherum gleichmäßig paniert sind.

Frittieröl ca. 2 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Arancini portionsweise im heißen Öl rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Basilikum unter den Salat mischen. Arancini und Tomatensalat anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 03. August 2016

Italienische Antipasti

Für 4 Personen

Insalata di fagioli Toscana:

100 getr. weiße Bohnenkerne	4 getrocknete Tomaten	ca. 500 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 EL Fenchelsamen	1 Fleischtomate	Salz, Pfeffer, Zucker
2 Zweige Bohnenkraut	1 Bio-Zitrone	

Peperonata:

1 Tomate	2 rote Parikaschoten	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe	2 EL Weißweinessig
1 Msp. Zitronen-Abrieb	1 Spritzer Zitronensaft	

Marinierter Fenchel:

2 Fenchelknollen	Salz	3 Zweige Thymian
20 ml heller Balsamico	20 ml Olivenöl	1 Prise Zucker

Bruschetta:

1/2 Bund Basilikum	2 Tomaten	Salz
250 g Ciabatta	1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl
Pfeffer		

zusätzlich:

4 Scheiben Parmaschinken	4 Scheiben Fenchelsalami	40 g Parmesan
12 Kirschtomaten	12 schwarze Oliven	12 grüne Oliven

Für den Bohnensalat die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls in einer Schüssel mit Wasser über Nacht einweichen. Eingeweichte Bohnen abschütten und in einem Topf mit Gemüsebrühe weichkochen (ca. 1 Stunde), danach abgießen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen, Knoblauch zugeben. Die Fenchelsamen mörsern und kurz mit braten. Pfanne vom Herd ziehen.

Die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die getrockneten Tomaten abgießen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomatenwürfeln geben. Angeschwitzte Zwiebel und Bohnen ebenfalls zu den Tomaten geben, alles mischen.

Bohnenkraut abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und unter den Salat mischen. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und etwas Saft auspressen. Den Salat mit Abrieb und Saft der Zitrone und Olivenöl abschmecken.

Für die Peperonata die Tomate einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Paprika und Tomaten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls zugeben. Mit Essig ablöschen. Die Peperonata ist fertig, wenn die Paprikastreifen gar, aber nicht zerfallen sind und die Flüssigkeit zum großen Teil verdampft ist. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Den Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün aufbewahren und längs in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser die Fenchelstücke 5 Minuten kochen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Fenchelgrün fein hacken. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Fenchelstücke darin kurz grillen. Dann in eine Schüssel geben

und noch heiß mit Balsamico, Olivenöl, Salz, Zucker, Thymian und dem gehackten Fenchelgrün abschmecken.

Für die Bruschetta den Backofen auf 230 Grad Oberhitze vorheizen.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die Tomaten einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen, Tomatenviertel fein würfeln und leicht salzen.

Das Brot in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen und im Ofen rösten.

Die Knoblauchzehe halbieren. Die gerösteten Brotscheiben noch warm mit der halbierten Knoblauchzehe (Schnittfläche nach unten) einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenwürfel darauf verteilen. Basilikum grob schneiden und darüber streuen.

Parmaschinken und Fenchelsalami auf Tellern anrichten, den Parmesan in Scheiben hobeln und ebenfalls anrichten. Die Kirschtomaten waschen. Oliven in Schälchen geben. Alle Antipasti auf großen Tellern oder Platten anrichten oder gemischt auf Tellern angerichtet servieren.

Jacqueline Amirfallah am 28. September 2016

Kürbis-Gnocchi

Für 4 Personen

600 g Hokkaido-Kürbis	500 g Kartoffeln, mehlig	1 Bund Salbei
3 EL Butter	2 Eigelb	ca. 3 EL Kartoffelstärke
Salz, Pfeffer	50 g Pancetta	80 g Parmesan

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (190 Grad Ober-Unterhitze, Gas Stufe 3) vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne herauskratzen. Kürbiskerne in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und kochen, bis die Kerne weich sind.

Die Kartoffeln waschen. Kartoffeln und Kürbis zusammen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen.

Salbei abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, ein paar beiseite legen, den Rest sehr fein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen und den gehackten Salbei kurz anbraten.

Gegarte Kartoffeln und Kürbis leicht ab kühlen lassen. Die Kartoffeln halbieren und aus der Schale kratzen, den Kürbis klein schneiden, alles durch eine Kartoffelpresse drücken und locker auf einem bemehlten Holzbrett verteilen.

Eigelbe, Salbeibutter, Kartoffelstärke und eine gute Prise Salz auf die Kartoffel-Kürbis-Masse geben und alles rasch verkneten(nicht zu stark kneten).

Dann den Teig zu Rollen von ungefähr 1,5 cm Durchmesser formen. Wenn der Teig zu spröde ist noch etwas Butter zugeben. Die Rollen in 1 cm starke Stücke schneiden, mit einer Gabel eindrücken. Die Gnocchi in einem Topf mit siedendem Salzwasser ein paar Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. 8. Pancetta in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne erhitzen und Pancetta darin anbraten, die Gnocchi mit in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten, die restlichen Salbeiblätter hinzugeben, alles durch schwenken.

Hälfte vom Parmesan fein reiben. Kürbiskernbrühe vom Herd ziehen und in einen Topf passieren. 1 EL Butter und den geriebenen Parmesan zugeben und mit dem Schneebesen gut unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gnocchi in einem tiefen Teller mit der Kürbissauce anrichten. Restlichen Parmesan in Späne hobeln und darüber streuen.

Jacqueline Amirfallah am 26. Oktober 2016

Spaghetti Carbonara

Für 4 Personen:

Salz	100 g Pancetta, dünn	1 EL Butter
500 g Spaghetti	50 g Parmesan	50 g Peccorino
4 Eier		

In einem hohen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit Pancetta in Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen und Pancetta darin knusprig braten.

Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit Parmesan und Käse reiben.

Eine Schüssel für die Spaghetti erwärmen.

Eier mit Salz in einer Schüssel verquirlen, ca. 2-3 EL heißes Kochwasser der Spaghetti untermischen, Käse und gebratenen Pancetta zugeben.

Die Spaghetti abschütten, sofort in die vorgewärmte Schüssel geben, die Eiermischung darauf geben und alles gut durchmischen. Durch die heißen Spaghetti bindet die Eiermasse.

Spaghetti Carbonara anrichten und servieren. Dazu passt ein Blatt- oder Rucolasalat mit Kräuterdressing.

Tipp: Für das Kräuterdressing 1/2 Bund Basilikum und 2 Zweige Thymian abbrausen. Basilikumblätter abzupfen, Thymianblättchen abstreifen. 1 Knoblauchzehe schälen und mit den Kräutern in einen Pürrierbecher geben. 5 EL Olivenöl darauf geben und mit dem Mixstab fein pürieren. Dann das Kräuteröl durch ein Sieb streichen. Unter das Kräuteröl 2 EL Balsamico mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig ist das Kräuterdressing für Blattsalate.

Jacqueline Amirfallah am 20. September 2017

Tapas

Für 4 Personen

Für die Aioli:	2 Scheiben Toastbrot	20 ml Milch
1 Eigelb	1/2 TL scharfer Senf	150 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe	Salz	
Für die Datteln mit Speck:	8 Datteln	50 g Bacon
Für die Kichererbsen::	2 EL Sultaninen	3 Stiele glatte Petersilie
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	150 g span. Blutwurst
1 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne	300 g gekochte Kichererbsen
Für die Venusmuscheln:	500 g Venusmuscheln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	3 Stiele glatte Petersilie	50 g gekochter Schinken, dünn
2 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	
Für die Pimientos:	12 Pimientos de Padrón	ca. 50 ml Olivenöl
Meersalz		
zusätzlich:	50 g Chorizo, dünn	50 g Seranoschinken, dünn
60 g Oliven	1 Baguette	

Für die Aioli das Brot in der Milch einweichen. Eigelb mit Senf in eine Schüssel geben, langsam das Olivenöl mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit dem eingeweichten Brot und der geschälten Knoblauchzehe in eine hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz abschmecken.

Die Datteln längs aufschneiden und entsteinen. Den Speck der Länge nach halbieren und jede Dattel mit einer Speckhälfte umwickeln. In einer beschichteten Pfanne die Speckdatteln kross braten.

Für die Kichererbsen mit Blutwurst die Sultaninen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 10 Minuten einweichen.

In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Blutwurst in eine Pfanne geben, braten und anschließend klein schneiden.

In der Pfanne Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Petersilie zugeben und unterschwenken. Die Sultaninen abschütten und mit Pinienkernen, gekochten Kichererbsen und Blutwurst zu den Zwiebeln geben. Alles gut untermischen und in eine Tapasschale geben. Die Muscheln in viel Wasser gründlich waschen, dabei bereits geöffnete Muscheln aussortieren und wegwerfen.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Schinken klein schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Chili und Muscheln kurz anschwitzen, bis sich die Muscheln zu öffnen beginnen. zugeben. Mit Weißwein ablöschen, Knoblauch, Petersilie und Schinken zugeben und ca. 3 Minuten zugedeckt dünsten. Muscheln, die sich nach dem Garen nicht geöffnet haben aussortieren und wegwerfen.

Die Pimientos waschen und abtrocknen. In einer tiefen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pimientos hineingeben und unter Schwenken braten, bis sie einige Blasen bekommen. Mit dem Salz bestreuen und heiß servieren. Die verschiedenen Tapas in Schälchen anrichten und servieren. Zusätzlich Chorizo, Serranoschinken und Oliven dazu servieren, die Aioli als Dip dazu reichen. Das Brot aufschneiden und zugeben.

Jacqueline Amirfallah am 05. Juli 2017

Index

- Apfel, 70
Artischocke, 10
Aubergine, 53, 54, 85, 96, 114, 117
Avocado, 14, 62
- Bacon, 130
Barbecue, 70
Birne, 91
Blumenkohl, 9, 89
Blutwurst, 130
Bohnen, 17, 58, 62, 72
Bratklops, 36, 38
Brot, 2
Brust, 41
- Carbonara, 129
Cevapcici, 35
Chicoree, 81, 91
Chili, 70
Chorizo, 130
Couscous, 29, 31, 100, 113, 117
Crepes, 96
Curry, 90
- Dorade, 5, 6
- Eier, 80, 87, 91, 93, 94, 96, 104–106, 108, 119
Eintopf, 72, 74, 75, 78
Eisbein(Haxe), 68
Enten-Brust, 15, 17
Erbsen, 6, 46, 74, 83–85, 88, 99, 130
- Falafel, 83, 84
Fenchel, 109
Filoteig, 86, 112
Fisch, 75, 78
Fleisch, 40, 47, 49, 50, 53, 54, 62–65, 72, 74
Frischkäse, 95, 107, 112, 117
- Gans, 16
Garnelen, 56–58, 78
Geflügel, 77, 78
Gnocchi, 111
Grünkohl, 32, 68
- Gurke, 12, 34, 49, 57, 85, 90, 96, 99, 112–114, 118
- Hähnchen-Brust, 14, 19–23, 25, 27–30
Hähnchen-Rouladen, 24
Hähnchen-Schenkel, 18, 19, 26, 31
Hähnchen-Schnitzel, 25
Hühner-Brust, 15
Haxe, 44
Hering, 12
- Iberico, 68
- Käse, 77, 80–82, 91–93, 103, 108, 110, 113, 116
Kürbis, 56, 87, 128
Kabeljau-Filet, 4
Kaninchen, 122
Kartoffel, 87, 90, 102, 110, 111
Kartoffeln, 74, 76
Kaviar, 8
Keule, 46–48, 54
Knödel, 93
Knoblauch, 70
Kohlrabi, 42, 95
Kokos, 78
Kotelett, 50
Kuchen, 104, 105, 119
- Lamm, 36, 37
Lasagne, 115
Lauch, 11, 20, 48, 64, 72, 81, 103, 106, 113
Linsen, 22, 38, 56, 75, 76, 96, 99, 101
- Möhren, 9, 20, 23, 25, 27, 31, 36, 41, 46, 47, 68, 75, 76, 97, 102, 107, 116, 123
Maronen, 15, 80, 98
Miesmuscheln, 58, 59
- Nudeln, 60, 73, 103, 122, 129
- Paella, 58
Pak-Choi, 97
Pancetta, 126, 128, 129

Paprika, 7, 54, 58, 73, 74, 118
 Pastinaken, 47
 Pfannkuchen, 104, 105, 119
 Pilze, 17, 40, 76, 78, 82, 97, 110, 123
 Polenta, 123
 Puten-Brust, 32

Räucherfisch, 11
 Röllchen, 42
 Rüben, 107, 116
 Rücken, 42, 43, 52, 68
 Radicchio, 86, 91
 Radieschen, 28, 93
 Ragout, 40, 51, 64, 65, 107
 Ratatouille, 54
 Ravioli, 98
 Reis, 2, 8, 9, 16, 20, 21, 26, 30, 36, 38, 51,
 64, 97, 101, 107, 108, 126
 Rind, 73
 Rinder-Hack, 34, 35, 38
 Rippen, 63
 Rosenkohl, 32, 98
 Rucola, 82, 93

Salami, 127
 Sardinien, 7, 10
 Sauerkraut, 2, 11
 Schafskäse, 84, 85, 99, 102, 105, 106, 109,
 114, 120
 Schinken, 127, 130
 Schoten, 35, 62, 78, 127
 Schwarzwurzeln, 110
 Sellerie, 26, 41, 46, 65, 68, 75, 76
 Senf, 70
 Spargel, 43, 68, 100
 Speck, 126
 Spinat, 23, 24, 31, 34, 37, 72, 77, 90, 103,
 111, 119
 Spitzkohl, 47, 101
 Steak, 43
 Strudel, 112

Tafelspitz, 41
 Tatar, 12, 85, 114
 Teig-Taschen, 98
 Tintenfische, 60
 Tomaten, 70
 Truthahn, 32

Vegan, 97
 Venusmuscheln, 59

Weißkohl, 47
 Wildschwein, 123

Ziegenkäse, 95, 112
 Zucchini, 54, 76, 104, 105, 113, 120