

Arabisches Dreierlei - Taboulé, Baba Ghanoush, Hummus

Für zwei Personen

Für das Taboulé:

250 g Bulgur	4 Strauchtomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch	4 kleine Zitronen	5 EL Olivenöl
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze	Salz, Pfeffer

Für das Baba Ganoush:

300 g Walnusskerne	3 Zehen Knoblauch	3 Auberginen
1 Granatapfel	5 EL Granatapfelsirup	1 Bund glatte Petersilie
250 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL arab. Pfeffermischung	Salz

Für den Hummus:

300 g Kichererbsen	1 Zehe Knoblauch	2 Zitronen
150 g Sesampaste	1 EL Joghurt (3,5%)	$\frac{1}{2}$ TL arab. Pfeffermischung
1 kleines Fladenbrot	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Für das Baba Ghanoush Auberginen putzen, trocken reiben, halbieren und in den bereits vorgeheizten Backofen geben, bis sie braun werden.

Für das Taboulé Bulgur mit siedendem Wasser bedecken und ziehen lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Tomaten putzen, trocken reiben und ganz klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und ebenfalls so klein wie möglich schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Zitronen pressen. Alle Zutaten mit Bulgur und Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aubergine herausnehmen, abkühlen lassen. Anschließend aushöhlen und das Innere der Aubergine in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen und zur Aubergine pressen. Beides miteinander vermengen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Walnüsse klein hacken und auch dazugeben. Granatapfel halbieren, Kerne entnehmen und ebenfalls unter die Auberginencreme heben. Granatapfelsirup, Olivenöl und arabische Pfeffermischung untermengen, mit Salz würzen.

Für den Hummus Kichererbsen abgießen und in ein hohes Gefäß füllen. Zitronen pressen und Saft dazugeben. Knoblauch abziehen und mit Sesampaste und Joghurt ebenfalls in das Gefäß geben. Nun alles mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas arabische Pfeffermischung drüber streuen.

Das Arabische Dreierlei - Taboulé, Baba Ghanoush und Hummus in Schälchen anrichten, ein kleines Stück Fladenbrot dazu reichen und servieren.

Hannah-Schirin Koudaimi am 19. April 2016