

2014, WGT Rezepte Ägypten

Taboulé

200 g Bulgur, 6 Tomaten, 1 Salatgurke, 4 Frühlingszwiebeln, 1 großer Bund glatte Petersilie, 1 Bund Pfefferminze, 1 Zitrone, 2 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Bulgur waschen, 20 Min. einweichen, ausdrücken, Tomaten in kleine Würfel schneiden, Gurke schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Mit der gehackten Petersilie und der klein gerupften Pfefferminze mischen. Zitronensaft und Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bulgur untermischen. 4 Stunden ziehen lassen, kühl stellen.

Oliven-Kräuter-Stangen

2 Rollen frischer Blätterteig, 100 g schwarze Oliven, 1 Bund Frühlingszwiebeln, je 1 Bund glatte Petersilie und Dill, etwas frische Minze, 1 TI Kreuzkümmel gemahlen, 1 TI Paprikapulver, 1 Ei, 3 El Semmelbrösel, 1 Eigelb zum Bestreichen, schwarze Kümmelsamen zum Bestreuen, Salz, Knoblauch

Oliven entsteinen, Frühlingszwiebeln waschen und grob zerkleinern, Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen

Alles im Mixer zerkleinern, mit den Gewürzen, Salz, Ei und Semmelbrösel vermischen.

Backofen auf 180° bzw. 160° (Umluft) vorheizen, Backblech mit kaltem Wasser abspülen. Eine Teigplatte mit der Olivenmasse bestreichen, die zweite Teigplatte darüber legen, mit dem Nudelholz darüber rollen und die Ränder gut zusammendrücken.

Teig in Streifen schneiden (ca. 2 cm breit und 10 cm lang, auf das feuchte Backblech legen, die Oberseite mit dem Eigelb bestreichen und mit schwarzen Kümmelsamen bestreuen. Etwa 20 Min. backen bis sie leicht braun sind.

Hummussoße

1 Tasse gekochte Kichererbsen (oder aus der Dose), 2 El Öl, Salz, weißer Pfeffer, Petersilie

Kichererbsen durch ein Sieb drücken, mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Wenn nötig kann man die Soße mit etwas Wasser verdünnen, mit Petersilie garnieren.

Mit Fladenbrot und Falafel essen.

Falafel

1 Liter Wasser, 200 g trockene Kichererbsen, (wahlweise 400 g Kichererbsen aus der Dose), 3 El Zitronensaft, Salz, Kreuzkümmelpulver (Cumin), Chilipulver, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Bund glatte Petersilie, 1 El Mehl, 1 TI Backpulver, 50 g Paniermehl, Öl

Getrocknete Kichererbsen waschen, in eine Schüssel geben, mit 1 Liter kaltem Wasser bedecken und ca. 12 Stunden einweichen – Einweichwasser später wegschütten. Dann die Kichererbsen mit frischem Wasser etwa 2 Stunden kochen bis sie weich sind (im Schnellkochtopf nur ca. 5 Min auf Stufe 2);

Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb schütten und so lange mit fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Dann die Kichererbsen mit Zitronensaft pürieren. Das Püree mit Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver würzen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Petersilie fein zerkleinern, alles unter die Masse mischen. Mit Mehl, Backpulver und Paniermehl mischen.

Mit bemehlten Händen ca. 12 kleine Falafel formen. Backofen auf 200° vorheizen. Falafel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Öl einpinseln. Ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene backen, bis sie goldbraun aussehen.

Zimt-Tee (Kirfa)

2 Zimtstangen, 2 kleine Stückchen Ingwerwurzel, nach Geschmack bis zu 5 TL Zucker, 2 TL Mandelstifte.

Zimt und Ingwer 3 Min. in 1 Liter Wasser kochen. Zucker und Mandel hinzufügen und weitere 3 Min. kochen. Abseihen

Nea-Nea-Tee

1 EL Pfefferminzblätter, 1 Zitrone in Stücken, 4 Tassen Wasser, Zucker

Die Zitronenstücke mit dem Wasser und Zucker aufkochen, dann die getrockneten Pfefferminblätter dazugeben. 3-5 Min. ziehen lassen und durch das Sieb gießen.

Karkadee-Tee

Reichlich Hibiskus- bzw. Malventee (oder beides zusammen) mit kochendem Wasser aufbrühen und so lange ziehen lassen, bis der Tee wie Rotwein aussieht. Zucker nach Belieben.