

Orientalische Dips

Baba Ghanoush (Auberginendip)

4 große Auberginen (ca. 1,5 kg), 1 fein geschnittene Knoblauchzehe

fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone, 2 El Zitronensaft, 5 El Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer

kleine Handvoll fein geschnittene Petersilie, 2 El fein geschnittene Minze

ausgelöste Kerne von ½ Granatapfel, evtl. etwas helle Sesampaste (Tahini)

1. Auberginen mehrfach mit einem Messer oder einer Fleischgabel einige cm tief einstechen.
2. Auberginen auf eine Backblech legen und unter heißem Backofengrill schieben bis sie aufplatzen und zerfallen (je nach Konsistenz der Auberginen kann es 20 bis 60 Minuten dauern). Auberginen dabei öfters wenden.
3. Auberginen etwas abkühlen lassen, eine Öffnung hineinschneiden.
Fruchtfleisch herauslösen und mit den Händen in lange dünne Streifen zerteilen.
Schalen wegwerfen.
4. Fruchtfleisch ca. 1 Stunde in einem Sieb abtropfen lassen, um die Flüssigkeit möglichst vollständig zu entziehen. Danach sollten etwa 500 g Fruchtfleisch übrig sein.
5. Fruchtfleisch in einer Schüssel mit Knoblauch, dem größtem Teil der Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer mit einer Gabel vermengen/zu einem Püree zerdrücken – ca. 1 Stunde. bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.
6. Unmittelbar vor dem Servieren den größten Teil der Kräuter untermischen und das Püree noch einmal abschmecken. Kuppelförmig anrichten, mit der restlichen Zitronenschale, den Granatapfelkernen und den übrigen Kräutern bestreuen. Evtl. mit etwas heller Sesampaste beträufeln.

Hummus

200 g getrocknete Kichererbsen, ca. ½ Tl Backnatron, 150 g helles Tahin (Sesampaste)

1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 4-5 El Zitronensaft, Salz, eiskaltes Wasser

1. Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser 24 Stunden einweichen.
2. Kichererbsen abgießen, mit dem Backnatron in einen Topf füllen und etwas erhitzen.
3. Ca. 1,2 l Wasser zugeben, zum Kochen bringen und abschäumen.

Je nach Sorte und Alter der Kichererbsen beträgt die Kochzeit zwischen 20 und 40 Minuten.

Die Kichererbsen sollten sehr weich sein und sich leicht zerdrücken lassen.

4. Knoblauch fein schneiden und evtl. in wenig Olivenöl kurz anschwitzen.
5. Kichererbsen abgießen (das Gewicht sollte jetzt ca. 500 g betragen) und im Mixer pürieren.
6. Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und etwas eiskaltes Wasser hinzufügen – mixen.
7. Nach und nach eiskaltes Wasser zufügen – mixen bis eine glatte, cremige Paste entstanden ist.

Kürbisdip mit Tahin

1 Butternusskürbis, geschält und in grobe Stücke geschnitten (ca. 1 kg Fruchtfleisch)

3 El Olivenöl, 1 TI Zimt, Salz

70 g helles Tahin (Sesampaste), 120 g stichfester Joghurt (z. B. griechischer Joghurt)

1 fein geschnittene Knoblauchzehe, je ½ TI helle und dunkel Sesamsamen, 1 ½ TI Dattelsirup

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kürbisstücke mit Olivenöl beträufeln und mit Zimt und Salz würzen.
Gut durchmischen und 10-15 Minuten ziehen lassen.
In einer ofenfesten Form oder in einem tiefen Backblech verteilen, mit dem
3. Mit Alufolie abdecken und den Kürbis ca. 70 Minuten in den Backofen schieben.
Die Stücke nach der Hälfte der Zeit wenden.
Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Kürbis mit Tahin, Joghurt und Knoblauch im Mixer pürieren
oder
mit einer Gabel oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
6. Dip auf einer Platte anrichten und mit einem Wellenmuster verzieren.
Die Oberfläche mit Sesamsamen bestreuen und mit dem Sirup beträufeln.

Joghurdip mit Kaffirlimettenblättern

1 grob geraspelte Zucchini (ca. 300 g), 1 grob geraspelte Salatgurke (ca. 300 g), Salz

8 Kaffirlimettenblätter, 500 g stichfester Joghurt (z. B. griechischer Joghurt)

***2 El Limettensaft, 1 kleine Handvoll fein geschnittene Minzblätter, 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
40 g Butter***

1. Zucchini und Gurke in einem Sieb mit ½ TI Salz bestreuen.
2. Etwa 20 Minuten abtropfen lassen und anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen.
Zucchini und Gurke in eine große Schüssel umfüllen.
3. Limettenblätter sehr fein hacken.
4. Limettenblätter, Joghurt, Limettensaft, Minze und Knoblauch unter die Zucchini/Gurken rühren.
6. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und ca. 3-4 Minuten erhitzen, dabei hell bräunen.
7. Den Großteil der braunen Butter in den Dip rühren – abschmecken.
8. Dip auf einem Teller verstreichen und mit der der restlichen Butter beträufeln.