

## Mezze Meze

### Auberginendip

**4 große Auberginen, Olivenöl**

**(1 kleine Knoblauchzehe – sehr fein geschnitten)**

**fein abgeriebene Schale von einer ½ Zitrone**

**2-3 El Zitronensaft, 4-5 El Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer**

**2 El fein geschnittene Petersilie, 1 El fein geschnittene Minze**

**ausgelöste Kerne von ¼ Granatapfel, leicht geröstete helle und dunkle Sesamsaat**

1. Backofen auf 200 ° C (Heißluft) vorheizen.

Auberginen mehrfach mit einem Messer oder einer Fleischgabel einige cm tief einstechen. In einen geölten Bräter (Auflaufform) legen und im heißen Backofen backen bis sie aufplatzen und weich geworden sind – je nach Konsistenz der Auberginen kann dies 35 bis 50 Minuten dauern.

**Für einen rauchigen Geschmack:** Die Haut der Auberginen über (oder mit) einer offenen Flamme (Gasherd oder Bunsenbrenner) dunkel bräunen („ankokeln“) und dann im Backofen backen.

2. Gebackene Auberginen etwas abkühlen lassen und der Länge nach halbieren.

Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen, die Schalen wegwerfen.

3. Fruchtfleisch in einem Sieb etwas abtropfen lassen, danach grob hacken.

4. Fruchtfleisch in einer Schüssel mit Knoblauch, dem größtem Teil der Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen.

Mit einer Gabel zu einem Püree zerdrücken – bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

5. Unmittelbar vor dem Servieren den größten Teil der Kräuter untermischen und das Püree noch einmal abschmecken.

Anrichten – mit der restlichen Zitronenschale, den Granatapfelkernen, den übrigen Kräutern und der Sesamsaat bestreuen.

# Knoblauchauberginen

**4 große Auberginen, etwas Olivenöl**

**2-3 Knoblauchzehen- in dünne Scheiben geschnitten**

**1 TL gemahlener Kurkuma**

**4 Tomaten – Stielansatz entfernt, geviertelt**

**2 EL passierte Tomaten**

**Salz, ½ TL Zucker**

**2 Eier – verschlagen**

**kleine Handvoll grob gehackte Walnusskerne**

1. Backofen auf 200 ° C (Heißluft) vorheizen.

Auberginen mehrfach mit einem Messer oder einer Fleischgabel einige cm tief einstechen. In einen geölten Bräter (Auflaufform) legen und im heißen Backofen backen bis sie aufplatzen und weich geworden sind – je nach Konsistenz der Auberginen kann dies 35 bis 50 Minuten dauern.

**Für einen rauchigen Geschmack:** Die Haut der Auberginen über (oder mit) einer offenen Flamme (Gasherd oder Bunsenbrenner) dunkel bräunen („ankokeln“) und dann in den Backofen backen.

2. Gebackene Auberginen etwas abkühlen lassen und der Länge nach halbieren.

Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen, die Schalen wegwerfen.

3. Fruchtfleisch in einem Sieb etwas abtropfen lassen, danach grob hacken.

4. Etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Knoblauchscheiben darin glasig anschwitzen.

Sobald der Knoblauch an den Rändern leicht zu bräunen beginnt, Kurkuma einrühren und die Tomatenviertel zugeben.

15 bis 20 Minuten garen bis die Tomaten zerfallen.

5. Auberginenfruchtfleisch unter die Tomatenmischung rühren und alles bei mittlerer

Temperatur einige Minuten erhitzen – dabei die Masse mit einem Löffel etwas zerdrücken.

6. Passierte Tomaten, Salz und Zucker zufügen, alles weiter 5 Minuten köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren.

7. Mit einem Löffelstiel viele kleine Löcher in die Auberginenmischung drücken und die Eier darüber verteilen.

Aber nicht umrühren – die Eimasse soll stocken, bevor sie untergemischt wird – dauert etwa 6 bis 6 Minuten – erst dann alles verrühren.

8. Etwas abkühlen lassen, abschmecken und mit den Walnüssen bestreuen.

## **Joghurt mit Gurke, Zucchini, Knoblauch und Dill**

**1 Salatgurke – geschält und grob geraspelt**

**1 mittelgroße Zucchini – grob geraspelt**

**500 g Naturjoghurt 10 % Fettgehalt z.B. griechischer Joghurt**

**1 kleine Knoblauchzehe – sehr fein geschnitten**

**1 Bund Dill etwa 40 g – fein geschnitten**

**Salz, schwarzer Pfeffer, Olivenöl zum Beträufeln**

1. Gurke und Zucchini in einem Sieb mit Salz bestreuen.
2. Etwa 20 Minuten abtropfen lassen und anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen.
3. Gurken- und Zucchini raspel in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen.
4. Knoblauch und Dill zugeben und den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Joghurt anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln.

## **Joghurt mit Gurke und Minze**

**1 große Salatgurke – geschält und grob geraspelt**

**500 g Naturjoghurt 10 % Fettgehalt z.B. griechischer Joghurt**

**1-2 El fein geschnittene Minze**

**1 Handvoll helle Sultaninen – je nach Größe etwas klein gehackt**

**Salz, schwarzer Pfeffer,**

**Olivenöl, einige gehackte Walnuskerne, fein geschnittene Minze**

1. Geraspelte Gurke in einem Sieb mit Salz bestreuen.
2. Etwa 20 Minuten abtropfen lassen und anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen.
3. Gurkenraspel in einer Schüssel mit dem Joghurt vermischen.
4. Minze und Sultaninen zugeben und den Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Joghurt anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Walnüssen und Minze bestreuen.

# Hummus

**200 g getrocknete Kichererbsen, ca. 1/2 Tl Backnatron**

**oder etwa 500 g gegarte Kichererbsen (z.B. Konserve)**

**1 Knoblauchzehe – fein geschnitten**

**Olivenöl**

**2-3 El helle Tahina (Sesampaste), 4-5 El Olivenöl, 5-6 El Zitronensaft, Salz**

**Eiswasser**

**Paprikapulver (edelsüß) zum Bestreuen**

1. Getrockneten Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Etwa 24 Stunden quellen lassen.

Kichererbsen abgießen, mit dem Backnatron in einen Topf füllen und etwas erhitzen.

Etwa 1,2 l Wasser zugeben und aufkochen, zwischendurch abschäumen.

**Je nach Sorte und Lagerdauer der Kichererbsen beträgt die Garzeit zwischen 20 und 40 Minuten. Die Kichererbsen sollen sehr weich gegart sein und sich leicht zerdrücken lassen.**

Gegarte Kichererbsen in ein Sieb abgießen.

**oder**

Kichererbsen aus dem Glas in ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen – abtropfen lassen.

2. Knoblauch in wenig Olivenöl kurz anschwitzen.

3. Kichererbsen im Mixer pürieren.

**4.** Tahin, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und 2 bis 3 El Eiswasser hinzufügen – pürieren.

5. Evtl. nach und nach weiteres Eiswasser zufügen.

Pürieren bis eine glatte, cremige Paste entstanden ist.

6. Hummus anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver bestreuen.

## **Ableitungen (½ Grundrezept – erstmal ohne Eiswasser)**

### **Avocado**

Avocado, etwa 250 g Fruchtfleisch entsprechend vorbereitet.

Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden – zu **4.** zugeben und mitpürieren.

### **Mango und Curry**

Mango, etwa 200 g Fruchtfleisch entsprechend vorbereitet.

Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden – ½ Tl Currypulver – ¼ Tl Kurkumapulver – zu **4.** zugeben und mitpürieren.

### **Rote Bete und Meerrettich**

Etwa 250 g gegarte Rote Bete – würfeln – etwa 1 El Meerrettich aus dem Glas - zu **4.** zugeben und mitpürieren.

## Kürbis mit Tahin

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

**3 El Olivenöl, 1 TI Zimt, Salz**

**1 kleine Knoblauchzehe – fein geschnitten**

**70 g helles Tahin (Sesampaste), 120 g Naturjoghurt 10 % Fettgehalt (z.B. griechischer Joghurt)**

**je ½ TI helle und dunkel Sesamsaat, 1 ½ TI Dattelsirup**

1. Backofen auf 200 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Kürbisstücke mit Olivenöl beträufeln und mit Zimt, Salz und Knoblauch würzen.  
Gut durchmischen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.  
In einer ofenfesten Form oder in einem tiefen Backblech verteilen
3. Mit Alufolie abdecken und den Kürbis etwa 60 bis 70 Minuten im heißen Backofen garen.  
Kürbisstücke nach der Hälfte der Zeit wenden.  
Anschließend aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
4. Kürbis mit Tahin und Joghurt und im Mixer pürieren  
**oder**  
mit einer Gabel oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
5. Dip auf einer Platte anrichten und mit einem Wellenmuster verzieren.  
Die Oberfläche mit Sesamsaat bestreuen und mit dem Sirup beträufeln.

## Fetacreme mit Pistazien

**100 g Pistazienkerne, 50 g Olivenöl**

**200 g Feta**

**1 El Dill und 1 El Blatt Petersilie (oder 1 El Minze) – fein geschnitten**

**1 lange Peperoni (mittelscharf) – halbiert, entkernt, gehackt**

**3 große El Naturjoghurt 10 % Fettgehalt (z.B. griechischer Joghurt)**

**¼ TI feiner Zitronenabrieb**

1. Pistazienkerne mit Olivenöl im Mixer etwa 30 Sekunden lang pürieren.
2. Feta, Kräuter, und Peperoni zu den Pistazien geben.  
Pürieren – es soll eine nicht zu glatte Paste entstehen.
3. Joghurt und Zitronenabrieb zugeben, kurz pürieren.