

## Tabbouleh (Naher Osten und Maghreb)

100 g	Bulgur
300 g	Tomaten z. B. Kirschtomaten
1	Schalotte
3-4 El	Zitronensaft
2 Handvoll	glatte Petersilie, ca. 40 g
Handvoll	Minze, ca. 20 g
3-4 El	Olivenöl
Ca. 50 g	Granatapfelkerne oder kleine Trauben
Prise	gemahlene Piment oder Ras el-Hanout
Prise	Baharat oder Harissa
	Salz und schwarzen Pfeffer, Prise Zucker

1. Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen.  
Etwa 5-10 Minuten quellen lassen.  
In ein breites/feines Sieb abgießen und darin trocken lassen.  
Mit einer Gabel etwas lockern.
2. Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln, dabei den Strunk herausschneiden.
3. Schalotte abziehen und sehr fein schneiden.
4. Tomaten, Schalotte, Zitronensaft und Bulgur gut vermischen.
5. Petersilienstängel entfernen, Blätter fein schneiden und zum Bulgur geben.
6. Minzeblätter abzupfen, ebenso fein schneiden und ebenfalls zugeben.  
**Kräuterblätter dabei nicht zerquetschen, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten.**
7. Olivenöl, Granatapfelkerne oder kleine Trauben zufügen, mit Piment und Baharat würzen.
8. Salat vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Panzanella (Toskana)

1	Ciabatta, vom Vortag ca. 300 g
1	rote Zwiebel
600 g	Strauchtomaten o. ä.
1	Salatgurke
3 El	weißer Balsamessig
1 Tl	Kapern, fein gehackt
2	Sardellenfilets, fein gehackt
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Zucker
	Knoblauchzehe, Rosmarin-, Thymianzweig
Handvoll	Basilikum

### Zubereitung:

1. Rote Zwiebel schälen und in sehr feine Streifen schneiden.  
Mit kaltem Wasser bedecken und 5 Minuten stehen lassen.  
Abgießen und etwas ausdrücken.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln.
3. Gurke schälen und in Scheiben schneiden.  
Alles zusammen in eine Schüssel geben.
4. Balsamessig mit Salz, Pfeffer, Kapern, Sardellen und einer Prise Zucker verrühren,  
6 El Olivenöl zugeben.  
Tomaten, Gurken und Zwiebeln damit marinieren und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Ciabatta in ca. 2 cm Würfel schneiden und in heißen Olivenöl mit je einem Rosmarin- und  
Thymianzweig und einer angedrückten Knoblauchzehe goldbraun rösten.
6. Kräuter und Knoblauch entfernen und die gerösteten Ciabattawürfel kurz vor dem Servieren  
zu der Gurken-Tomaten-Mischung geben.
7. Basilikumblätter vom Stiel zupfen, in Streifen schneiden und in den Salat geben.  
Alles gut vermischen und sofort anrichten.

***Im Original-Rezept wird das Brot in Wasser eingeweicht, dann ausgedrückt und mit den restlichen Zutaten vermischt.***

## Crostini und Bruschetta (Italien)

1 Ciabatta-Brot, Baguette oder Fladenbrot, Olivenöl

### **Käsecrostini**

50 g Ricotta                                      2 Ei              Sahne  
150 g Pecorino oder Parmesan              2              getrocknete Tomaten, fein gehackt  
je 1 Ei, Eigelb  
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten  
½ Tl fein gehackte Thymianblättchen, 1 El fein geschnittene Petersilie, Pfeffer

### **Bruschetta**

1 kleine rote Zwiebel  
4 feste Strauchtomaten  
Spritzer, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Prise Zucker  
1 Knoblauchzehe  
Basilikum

***Brot in Scheiben (ca. 1 cm) schneiden und unter dem Grill von beiden Seiten hellbraun rösten.***

### **Käse**

1. Ricotta mit geriebenem Pecorino oder Parmesan, Ei, Eigelb, Sahne und getrockneten Tomaten glatt rühren.
2. Kräuter und Knoblauch unter die Käsemasse rühren, würzen.
3. Geröstete Brotscheiben mit der Masse bestreichen und gratinieren.

### **Bruschetta**

1. Zwiebel sehr fein würfeln.
2. Tomaten waschen und Strunk entfernen.  
Samt Haut und Kernen in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Tomaten vermischen.  
Mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen.  
1 El Olivenöl unterrühren.
4. Geröstete Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln.  
Knoblauchzehe schälen, halbieren und mit den Schnittflächen über das Röstbrot reiben.
5. Tomaten auf dem Röstbrot verteilen, mit Olivenöl beträufeln.  
Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und evtl. nochmals etwas Salz würzen.  
Basilikum darüber „zerrupfen“ und die Bruschetta sofort servieren.

## Marinierte Gemüse (Süditalien)

1	Aubergine
je 1	gelbe und rote Paprikaschote
1	Zucchini, klein und fest
1	weiße Gemüsezwiebel
3	Fleischtomaten
100 g	Mozzarellakugeln
	Olivenöl
20 g	Rosinen
30 g	<b>Pinienkerne</b> (geröstet)
	Basilikum
	Salz, Pfeffer, brauner Zucker, Balsamessig

**Pinienkerne** sind die geschälten Samen der im gesamten Mittelmeerraum kultivierten Pinie. Der weißliche, mandelartig schmeckende Kern wächst in den Pinienzapfen heran. Zwischen Oktober und April werden die Pinienzapfen manuell geerntet, was bei den ca. 30 m hohen Bäumen sehr aufwändig und gefährlich ist. Danach werden die Kerne aus den Zapfen gelöst und von der harten Schale befreit.

Geschälte Pinienkerne werden sehr schnell ranzig, da ihr Fettgehalt sehr hoch ist. Zur längeren Aufbewahrung empfiehlt es sich die Kerne einzufrieren.

### Zubereitung:

- Rosinen in etwas Wasser einweichen.
- Auberginen in ca. 1 cm Scheiben schneiden – salzen.  
Einige Minuten ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen und mit wenig Öl hellbraun braten.
- Paprikaschoten waschen, rund um den Stiel abschneiden und etwas flach drücken.  
Grillen, bis die Haut gebräunt ist und Blasen wirft.  
Schoten in einen Gefrierbeutel geben oder mit einem feuchten Tuch abdecken.  
10 Minuten ruhen lassen, anschließend die Haut abziehen und in ansprechende Stücke schneiden.
- Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden – salzen.  
Einige Minuten ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen und mit wenig Öl hellbraun braten.
- Tomaten, wie üblich häuten, sechsteln und mit einem Messer die Kerne entfernen.
- Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.  
Ca. 8-12 Stücke/die Segmente sollen nicht auseinanderfallen.  
Zwiebeln in einer Pfanne im Olivenöl etwa 4-5 Minuten unter gelegentlichen Wenden braten, leicht bräunen.
- Rosinen abgießen.  
Rosinen, Pinienkerne und Tomatenstücke zu den Zwiebeln geben und kurz weiter braten.  
Tomaten sollen nicht zerfallen, würzen.
- Gemüse und Mozzarellakugeln auf einer Platte anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen.  
Mit Olivenöl und Balsamessig beträufeln.  
Kleine Basilikumblätter darüberstreuen.

**Die Gemüse sollten bei milder Hitze eher langsam gebraten werden.**

## Frikadellen und Salat aus Zucchini mit Minzjoghurt (Türkei)

### **Frikadellen:**

- 2 mittelgroße Zucchini (etwa 400 g)
- 3 Lauchzwiebeln
- 40 g Mehl
- 35 g geriebenen Kefalotyri oder Parmesan
- 25 g Semmelbrösel
- 1 TL Backpulver
- Je 1 El fein geschnittene Minze und Petersilie
- Salz, Pfeffer, Prise Muskat
- 1 Ei
- Olivenöl

### **Zucchini:**

- 3 kleine/feste Zucchini
- Olivenöl
- 1 Peperoni
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 El Zitronensaft
- ½ TL Zitronenzeste (feiner Abrieb)
- 1 El Honig
- Salz, Pfeffer
- 5 El Olivenöl

### Zubereitung:

#### **Frikadellen**

1. Zucchini grob raspeln, Frühlingszwiebeln fein schneiden – salzen und kurz ziehen lassen.  
**In 2 Etappen** – Zucchini in ein Tuch geben und gut Flüssigkeit herausdrücken.
2. Zucchini, Zwiebeln, Mehl, Käse, Brösel, Backpulver, Kräuter und Ei in einer Schüssel mischen.  
Würzen.
3. Kleine Frikadellen formen und in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.  
Auf Küchentrepp abtropfen lassen und warm halten.

#### **Zucchini**

1. Zucchini schräg in ½ cm Scheiben schneiden.
2. Zucchinscheiben in einer Pfanne oder auf einem geölten Blech unter dem Backofengrill  
(ohne Backpapier) bräunen.  
Zucchini auf einem Blech verteilen damit sie gut ausdampfen können und nicht schlapp werden.
3. Peperoni halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauchzehe ebenfalls sehr fein schneiden.  
Gleichmäßig über die gegarten Zucchini streuen.
4. Zitronensaft, Honig, Zeste, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Vinaigrette rühren.  
Zucchini kurz vor dem Servieren marinieren.

#### **Minzjoghurt**

**Handvoll Minze, 200 g stichfester Sahnejoghurt, 1 El Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Zucker**

Minze zupfen und fein schneiden.

Joghurt mit Crème fraîche verrühren, würzen und die Minze unterheben.

### Spinatpastete (Spanakopita aus Griechenland)

500 g	Battspinat	100 ml	Sahne
1	Zwiebel	1	Ei (M)
1	Knoblauchzehe	1	Eigelb (M)
3-4	Filo-Teigblätter	1 Tl	Honig
	Olivenöl,	200 g	Feta
	Muskat, Salz, Pfeffer		
	Sesam		

1. Spinat putzen und waschen, in einem Sieb etwas abtropfen lassen.
2. Spinat mit etwas anhaftendem Wasser in einen weiten Topf geben  
Bei starker Hitze rasch zusammenfallen lassen.  
In ein Sieb geben und ausdrücken, anschließend grob hacken.
3. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen.  
Spinat zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
4. Sahne mit Ei/Eigelb und Honig glatt rühren.  
„Grob zerbröselten“ Fetakäse und Spinat zugeben, vermischen.
5. Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen.
6. Ein Filo-Teigblatt (es sollte so groß sein, das man Boden und Rand einer feuerfesten Form damit auskleiden kann und noch etwas Teig überhängt) ausbreiten und mit Olivenöl bestreichen, ein zweites Teigblatt darauflegen und ebenfalls mit Olivenöl bestreichen.
7. Eine feuerfeste Form damit auskleiden (möglichst etwas gerafft) und die Spinatmischung auf dem Boden verteilen.  
Überstehenden Teig nach innen klappen.
8. 1-2 Teigblätter mit Olivenöl bestreichen und die Füllung damit „unregelmäßig/uneben“ abdecken.
9. Pastete evtl. nochmals mit etwas Öl bestreichen und großzügig mit Sesam bestreuen.  
Im heißen Backofen je nach Höhe der Auflaufform 25 bis 35 Minuten goldbraun backen.  
Aus dem Backofen nehmen, etwas setzen lassen und warm bis lauwarm servieren.