

den Bulgur einrühren und zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten quellen lassen,
den Bulgur einrühren und zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten quellen lassen,
den Bulgur einrühren und zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten quellen lassen,
den Bulgur einrühren und zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

Staatsinstitut für die Ausbildung von Fachlehrern Abt. II, München-Pasing



Seminar Praxis Ernährung - Küche/Vorspeisen

Tabbouleh (Naher Osten und Maghreb)

100 g Bulgur
200 g Wasser (Prise Salz) oder Gemüsebrühe
300 g Tomaten z.B. Kirschtomaten
1 bis 2 Schalotte oder 2 Lauchzwiebeln
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

Zubereitung:

1. Flüssigkeit in einem Topf aufkochen – den Topf vom Herd nehmen – Bulgur zugeben – mit einer Gabel locker einrühren.
Zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten quellen lassen.
In ein breites/feines Sieb geben und darin etwas ausdampfen und trocken lassen.
Mit einer Gabel lockern.
2. Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln, dabei den Strunk herausschneiden.
3. Schalotte schälen (oder Lauchzwiebeln putzen) und sehr fein schneiden.
4. Tomaten, Schalotte (Lauchzwiebeln), 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 schneiden (nicht hacken oder „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 würzen.

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 fein gehackte Kapern
2 fein gehackte Sardellenfilets
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 El Sahne

150 g geriebenen Pecorino oder Parmesan

je 1 Ei, Eigelb 2 fein gehackte getrocknete Tomaten

1 fein geschnittene Knoblauchzehe

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 Pecorino oder Parmesan, Ei, Eigelb, Sahne und getrockneten Tomaten verrühren.
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. **Kurz vor dem Servieren:**
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 mittelgroße Zucchini
1 weiße Gemüsezwiebel
2 Fleischtomaten
100 g Mozzarellakugeln
Olivenöl
20 g helle Rosinen
30 g geröstete Pinienkerne
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:

1. Rosinen in etwas Wasser einweichen.
Den Backofen auf 220° C (Heißluft) vorheizen.
2. Paprikaschoten an der „Basis/Unterseite“ länglich einschneiden und im Ganzen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
Im heißen Backofen etwa 20 bis 30 Minuten (je nach Größe und Reife) rösten, bis die Schoten durchgegart sind und die Haut stellenweise dunkel zu werden beginnt; nach der der Hälfte der Backzeit umdrehen.
Die Schoten mit dem Einschnitt nach unten in ein Sieb legen, damit sie abtropfen können.
Abdecken
Sobald die Schoten nicht mehr heiß sind – vorsichtig Stiel und Kerne entfernen – so gut es geht die Haut abziehen.
In ansprechende Stücke teilen – mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker und etwas Olivenöl marinieren.
3. Auberginen in ca. 1,5 cm Scheiben schneiden – salzen.
Einige Minuten ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen.
In kochendem Salzwasser (mit einem Spritzer Zitrone) sehr kurz blanchieren, herausheben, auf Küchenpapier ausdampfen lassen.
Trocken tupfen und mit wenig Öl hellbraun braten.
4. Zucchini in ca. 1,5 cm Scheiben schneiden – salzen.
Einige Minuten ziehen lassen, mit Küchenpapier abtupfen und mit wenig Öl flott hellbraun braten.

5. Tomaten, wie üblich häuten, sechsteln oder achtern.

6. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

8-12 Stücke/die Segmente sollten nicht auseinanderfallen.

Zwiebeln in einer Pfanne im Olivenöl etwa 4-6 Minuten unter gelegentlichen Wenden braten, leicht bräunen.

8. Rosinen abgießen.

Rosinen, Pinienkerne und Tomatenstücke zu den Zwiebeln geben und kurz weiter braten.

Die Tomaten sollen nicht zerfallen, würzen.

9. Gemüse und Mozzarellakugeln auf einer Platte anrichten, mit Pfeffer würzen.

Mit Olivenöl und Balsamessig beträufeln.

Kleine Basilikumblätter darüberstreuen.

Frikadellen und Salat aus Zucchini mit Minzjoghurt (Türkei)

Frikadellen

2 mittelgroße Zucchini (etwa 400 g)
3 Lauchzwiebeln
40 g Weizenmehl
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 rote Peperoni
1 kleine Knoblauchzehe
3 El Zitronensaft
½ TL feiner Zitronenabrieb
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. Zucchinischeiben 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 g Sahne
1 Zwiebel	1 Ei
1 Knoblauchzehe	1 Eigelb
3-4 Filo-Teigblätter	1 TL Honig
Olivenöl	200 g Feta
Muskat, Salz, Pfeffer	
Sesam	

Zubereitung:

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.