Würziges Ofen-Poulet mit Gemüse, Reis und Salat

Von Fatima Arab und Esther Vogler

Würziges Ofen-Poulet mit Kartoffeln und Gemüse nach syrischer Art

Zutaten

2	Poulet, in Stücke zerteilt
4	mittelgrosse Kartoffeln, festkochend in ca. 8mm dicke Scheiben geschnitten
2	Tomaten, halbiert
1	Zwiebel, geschält und Schnitze geschnitten
2 dl	Apfelessig
10 EL	Sonnenblumenöl
	Paprika, mild
	Kreuzkümmel
	Basilikum, getrocknet
	Salz
	Schwarzer Pfeffer

Koch-Anleitung

1	Reichlich Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Basilikum, Essig und 7 EL Öl zu einer Marinade vermischen. Pouletstücke damit einreiben und in einer Schüssel 15 Minuten ruhen lassen.
2	Kartoffelscheiben , Tomatenhälften und Zwiebelschnitze auf einem Backblech verteilen, mit 3 EL Sonnenblumenöl übergiessen und nochmals grosszügig mit Salz, Pfeffer Paprika und Kreuzkümmel abschmecken.
3	Pouletstücke und Marinade nochmals vermengen. Pouletstücke auf dem Gemüsebeet im Backblech verteilen. Paprika darüberstreuen
4	Im vorgeheizten Ofen bei 250° auf der zweituntersten Rille ca. 50 Minuten backen.

Grüne Bohnen mit Tomaten

Zutaten

500 g	Coco-Bohnen, in 2-3 cm lange Stücke geschnitten
3	Knoblauchzehen, gepresst
5	Tomaten, an der Röstiraffel gerieben
3 TL	Salz
3 EL	Sonnenblumenöl

Koch-Anleitung

1	Öl in einem Topf heiss werden lassen. Bohnenstücke, Knoblauch und Salz zugeben und während 10-12 Minuten andünsten.
2	Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und während 20 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen.

Syrischer Reis mit Vermicelli

Zutaten

2 Tassen	Langkornreis
4 Tassen	Wasser
1 Tasse	Vermicelli Nudeln
3 EL	Butter
1-2 TL	Salz

Koch-Anleitung

1	Reis waschen und für ca. 20 Minuten im Wasser einweichen.
2	Butter in einem Topf zerlassen und die Vermicelli bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
3	Reis abtropfen und dazugeben, für ca. 1 Minute wenden. Dann die doppelte Menge an warmem Wasser zusammen mit Salz dazugeben und zugedeckt zum Sieden bringen.
4	Sobald das Wasser kocht, die Flamme auf kleinste Stufe reduzieren. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Der Reis ist fertig, wenn das Wasser verdampft ist.

Salat

Zutaten

1 Kopf	Eisbergsalat
0.25	Weisskabis
3	Tomaten
0.5	Gurke
1	Zitrone
5 EL	Olivenöl
	Salz
	Schwarzer Pfeffer

Koch-Anleitung

1	Gurke, Tomaten, Salat und Kabis klein schneiden und in eine Schüssel geben.
2	Zitrone auspressen und zusammen mit dem Öl dazugeben. Alles gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tibetische Momos

Von Namgyal Chupen und Jacqueline Hüppi

Rezept für 4 Personen

Zutaten

500 Gramm	Hackfleisch
600 Gramm	Mehl
1 kleine Stange	Lauch
2 Stangen	Frühlingszwiebel
1-2	Knoblauchzehen
2 kleine Löffel	Sonnenblumenöl
2 dl	Rinderbouillon
	Maggie und Salz zum würzen
1 Dampfkochtopf	Entweder spezieller Momo Dampfkochtopf oder ein Siebeinsatz in normalem Topf

Koch-Anleitung

1	Das Mehl in eine grosse Schüssel geben und mit einem Löffel ein Loch formen.
2	Wasser in das Loch giessen und mit beiden Händen kneten, bis der Teig weich ist.
3	Den Teig etwa 20-30 Minuten ruhen lassen.
4	Lauch und Zwiebeln klein schneiden und zum Fleisch geben.
5	Rinderbouillon (etwa 2 kleine Löffel in 2 Deziliter heissem Wasser lösen) zum Fleisch geben.
6	Etwa 1 kleiner Löffel Salz und Maggie (etwa 5 Stösse) nach Geschmack zum Fleisch geben .
7	1-2 Knoblauchzehen pressen und auch zum Fleisch geben.
8	2 Kleine Löffel Öl (zum Beispiel Sonnenblumenöl) hinzufügen.
9	Alle Zutaten mit dem Fleisch mischen. Probieren und je nach Geschmack mehr würzen.
10	Den Teig zu einer Schlange formen (etwa 3 cm Durchmesser) und 2 – 3 cm lange Stücke abzupfen (je nach gewünschter Grösse der Momos).
11	Die Kugeln flach drücken.
12	Die flachen Kugeln mit dem Wallholz rund auswallen.
13	Den Teig in die Hand nehmen und mit etwa 1 kleinen Löffel Füllung mittig belegen.
14	Die Teigtasche schliessen, in dem man immer eine grosse Falte und eine kleine Falte abwechslungsweise am Rand andrückt. Achtung, das Momo muss gut verschlossen sein. Das fertige Momo sieht etwas aus wie ein Halbmond.
15	Dampfeinsatz mit etwas Öl bepinseln und Momos hineinlegen. Ca. 15- 20 Minuten zugedeckt dämpfen.
16	Die Momos sind fertig und können mit einer Sauce nach Wahl gegessen werden. Es passt zum Beispiel Sojasauce oder eine Mischung aus Chiliöl, Mayonnaise und Maggie (so haben wir unsere gegessen, aber Achtung es ist etwas scharf!).

Bacanê Dogirtî

Von Rodi Büyükbayram und Olive Burger

Zutaten

500g	Hackfleisch
4	Auberginen
4	Tomaten
4	Peperoni
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
350g	Tomatensauce
1EL	Tomatenpüree
	Öl, Pfeffer, Salz, Chili

Koch-Anleitung

1	Hackfleisch mit wenig Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen
2	Backofen vorheizen 220°
3	Auberginen halbieren, mit Messer einstechen, hinten einen Streifen der Haut entfernen. Hälften mit Öl bestreichen.
4	Auberginen für ca. 15-20 min im Ofen backen. Anschliessend mit Gabel leicht eindrücken (damit Platz für die Füllung ist)
5	Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni klein würfeln und zu Hackfleisch hinzufügen. Auf mittlerer Stufe ein paar Minuten köcheln lassen
6	Tomatensauce zum Hackfleisch geben und etwas einkochen lassen
7	Hackfleischsauce in die Auberginenhälften füllen.
8	Bei Tomaten Deckel aufschneiden, aushöhlen und mit Hackfleisch füllen
9	Tomatenpüree mit ca. 4dl kochendem Wasser vermischen und auf dem Blech mit den Auberginen verteilen.
10	Blech mit Auberginen und Tomaten mit einem Backpapierbogen bedecken und für ca. 40min bei 220° im Ofen backen

Linsensuppe, Yaprak Sarmasi und Icli Köfte

Von Hayreddin Akansel und Bassam Ismail

Linsensuppe

Zutaten

0.5 Glas	Rote Linsen
1 Liter	Bouillon
Nach Belieben	Sonnenblumenöl

Koch-Anleitung

1	Alle Zutaten zusammen kochen, bis es sämig wird.

Yaprak Sarmasi

Zutaten

1kg	Gekochte und gefilterte Weintraubenblätter
1kg	Fleischstücke mit Knochen
400g	Gehacktes Rind- oder Lammfleisch
1	Grosse Tomate
1 EL	Tomatenmark
1 Tasse	Zitronensaft
1 TL	Schwarzer Pfeffer
3	Knoblauchzehen
Nach Belieben	Frischer Koriander, Dill, Pfefferminze
1 Glas	Kurzkorn-Reis

Koch-Anleitung

1	Den Reis 15 Minuten im warmen Wasser ziehen lassen
2	Reis, Hackfleisch, Tomate, Tomatenmark und Zitronensaft mit Gewürzen mischen und eng in die Weinblätter einrollen.
3	Die eingerollten Weinblätter ca. 1 Stunde in einer grossen Pfanne dämpfen.

Icli Köfte

Zutaten

1 kg	Feiner Bulgur
3dl	Wasser
Nach Bedarf	Salz und Pfeffer für den Teig
0.5 kg	Hackfleisch
Nach Bedarf	Knoblauch
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Biber Salcasi (Paprikamark)

Koch-Anleitung

1	Bulgur, Wasser, Salz und Pfeffer zu einem Teig vermischen.
2	Hackfleisch und restliche Zutaten vermischen.
3	Den Teig zu einem Hütchen formen und mit dem Fleisch füllen.
4	Die gefüllten Taschen in viel Salzwasser gar kochen. Nach dem Abtropfen können sie zusätzlich noch frittiert werden.

Thenthuk

Von Yudron Sonam mit Yimon und Rita Hunziker

Zutaten

2 Tassen	Ruchmehl
1.5 Tassen	Weissmehl
1.5 TL	Salz
Ca. 1 Tasse	Lauwarmes Wasser
	Etc.
500g	Rindfleisch ohne Knochen (z.B. Rindsvoressen, es darf ruhig etwas Fett dran sein)
3 EL	Öl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Ingwer, ca. 2cm
1	Tomate (kann auch mit Brokkoli oder Pak Choi ersetzt werden)
1 EL	Sojasauce
1 TL	Fleischbouillon
5 Würfel	Tiefkühl-Spinat
Ca. 2.5 l	Warmes Wasser

Anmerkung: Wenn wenig Zeit zum Kochen das ist, können anstelle des selbstgemachten Teigs auch Spaghetti zerbrochen und in der Suppe mitgekocht werden.

Koch-Anleitung

1	Mehl und Salz in eine Schüssel geben.
2	Wasser dazugeben und einen weichen Teig kneten.
3	Den Teig 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
4	Zwiebel vierteln und in Scheiben schneiden.
5	Knoblauchzehen und Ingwer schälen, in Stücke schneiden und zerdrücken.
6	Tomate in Würfel schneiden.
7	Rindfleisch in 1.5 cm grosse Stücke schneiden.
8	Den Teig nochmals kneten.
9	1 EL Öl in eine Schüssel geben.
10	Den Teig zu einer Rolle formen (ca. 4 cm Durchmesser) und Eiergrosse Stücke abbrechen. Davon 4 cm lange «Teigwürstchen» formen. Diese in die Schüssel mit dem Öl geben und gut vermischen (sonst klebt es). Beiseite stellen.
11	In einer tiefen Pfanne 3 EL Öl heiss machen. 1.5 TL Salz und die Zwiebeln beigeben und anbraten. Nacheinander Knoblauch und Ingwer, Tomate und Fleisch beigeben und jeweils dazwischen gut anbraten.
12	Sojasauce und Fleischbouillon dazugeben. Alles ca. 5 Minuten weiterbraten und umrühren. Ev. wenig Wasser beigeben.
13	Das Wasser beigeben bis das Fleisch bedeckt ist. Kochen bis das Fleisch weich ist. Dann nochmals 1 Liter warmes Wasser auffüllen und kochen lassen (wie eine Suppe).
14	Eine Teigwurst zu einer fingerdicken Rolle formen. Diese sofort 2mm dick auswallen und in 2cm grosse Stücke reissen. In die kochende Pfanne geben.
15	Nochmals ca. 8dl Wasser dazugeben.

16	Tiefkühl-Spinat dazugeben.
17	Das Tenthuk ist fertig, wenn alle Teigstücke oben schwimmen. Ev. noch Salz oder Wasser beigeben.
18	Servieren in Suppenschüsseln. Wer es gerne scharf mag, kann etwas Sambal Oelek auf die Suppe geben.