



Die Küche der vereinten Religionen und Kulturen. Rezepte aus Kochbuch „Jerusalem“ von Y. Ottolenghi und S. Tamimi.

Chochete mit Werner Nuber
Freitag, 27. April 2018



Zwischen Europa, Afrika und Asien, beeinflusst von Christen, Muslimen und Juden – ihre Reihenfolge ist frei gesetzt. Wie auch ihre geografische Herkunft. Oder die Lebensfreude, der Krieg, die Zerstörung und die permanente Gewalt. In der Küche und beim Essen sind sich die Religionen und ihre Gläubigen nah. Auch die Atheisten, Härisäer und Journalisten. Das Salz des Mittelmeers, die Kräuter Vorderasiens, Sonnenreife und Hirtenschweiss auf dem Teller. Im Glas Wasser, oder ein Wunder. Die englische Begleitung ist Beiwerk, aber nicht unwichtig.

Apéro: Humus und Randen-Püree mit Joghurt und Za'atar, Sesamstengel und Pitabrot

Zutaten für 6 Personen

- 900 g Randen (oder ca. 700 gekochtes Fruchtfleisch)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 kleine Chilischote, ohne Samen, fein gehackt
- 250 g griechisches Joghurt
- 1 ½ EL Dattel- oder Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Za'tar
- Salz
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 15 g Haselnüsse, geröstet und grob gehackt
- 60 g Ziegenkäse, zerbröckelt

Gekochte Randen mit Knoblauch, Chili und Joghurt mit dem Pürierstab zu einem glatten Püree zerstampfen, in eine Schüssel geben, Dattelsirup, Olivenöl, Za'tar und 1 TL Salz begeben und umrühren. Je nach Das Püree ganz leicht erwärmen, in kleine Schalen geben und mit den Frühlingszwiebeln, Haselnüssen und kleinen Käsestücken garnieren.

Vorspeise: Spinatsalat mit Datteln und Mandeln

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Weissweinessig
- ½ mittelgrosse, rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 100 g Datteln, entsteint, der Länge nach geviertelt
- 30 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 kleine Pitabrote (ca. 100g), in ca. 4cm grosse Stücke gerissen.
- 75 g Mandeln, grob gehackt
- 2 TL gemahlener Sumach
- ½ TL Chiliflocken
- 150 g junger Spinat
- 2 EL Zitronensaft
- Salz

Essig, Zwiebeln, Datteln und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermengen. Die Mischung ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit weggiessen.

Butter mit der Hälfte des Olivenöls in einer mittelgrossen Pfanne erhitzen. Pitabrot und Mandeln hinzugeben und unter ständigem Wenden 4 bis 6 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis das Brot goldbraun und knusprig ist. Die Pfanne vom Herd nehmen, Sumach, Chiliflocken und ¼ TL Salz untermischen.

Die Spinatblätter unmittelbar vor dem Servieren in eine grosse Schüssel füllen, die Pita-Mandel-Mischung, Datteln, Zwiebeln, das restliche Öl, Zitronensaft sowie eine Prise Salz hinzufügen und alles gut mischen. Abschmecken und rasch servieren.

Hauptgang: Huhn mit Topinambur und Zitrone, serviert mit Mejadra

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Topinambur, geschält und der Länge nach in ca. 1,5 cm breite Spalten geschnitten
- 3 EL Zitronensaft
- 4 Hühnerschenkel
- 12 Schalotten, geschält und der Länge nach halbiert
- 12 grosse Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgrosse Bio-Zitrone, der Länge nach halbiert und in hauchdünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Safranfäden
- 50 ml Olivenöl
- 1 ½ EL rosa Pfefferkörner, leicht zerdrückt
- 10 g Thymianblätter
- 2 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 40 g Estragonblätter, gehackt

Topinambur in einem Topf mit Wasser bedecken, die Hälfte des Zitronensafts hinzufügen, aufkochen und 10 bis 20 Minuten bei geringer Hitze garen, anschliessend abgiessen und abkühlen.

Den Topinambur mit den übrigen Zutaten bis auf den restlichen Zitronensaft und die Hälfte des Estragons und 150ml kaltem Wasser in eine grosse Schüssel geben. Die Zutaten mit den Händen vermengen und das ganze zugedeckt mindestens 1 bis 2 Stunde (zu Hause besser über Nacht) marinieren lassen.

Den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Die Pouletteile mit der Hautseite nach oben in die Mitte einer ofenfesten Form legen. Die übrigen Zutaten rund herum verteilen. Die Form für 30 Minuten in den Ofen schieben, anschliessend herausnehmen, mit Alufolie abdecken und die Pouletteile weitere ca. 15 Minuten schmoren lassen, bis es vollständig gegart ist. Aus dem Ofen nehmen, den restlichen Estragon und den Zitronensaft unterrühren, abschmecken und rasch mit Mejadra servieren.

Hauptgang: Beilage Mejadra

Zutaten für 6 Personen

- 250 g grüne Linsen
- 4 mittelgrosse Zwiebeln (700 g)
- 3 EL Mehl
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 ½ TL Koriandersamen
- 200 g Basmatireis
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 ½ TL gemahlener Piment
- 1 ½ TL Zimt
- 1 TL Zucker
- Salz, schwarzer Pfeffer

Die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 12 bis 15 Minuten bissfest garen, dann in ein Sieb abgiessen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Auf einer grossen Platte verteilen, mit Mehl bestäuben und mit einem TL Salz würzen. Das Ganze mit den Händen durchmischen. In einem Topf das Sonnenblumenöl bei hoher Temperatur erhitzen. Einen Zwiebelring hineingleiten lassen, um zu prüfen, ob das Öl die richtige Temperatur hat. Es sollte kräftig brutzeln. Die Wärmezufuhr etwas verringern und die Zwiebelringe portionsweise 5 bis 7 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Gelegentlich mit einem Schaumlöffel umrühren, die Temperatur anpassen, damit die Zwiebeln nicht zu dunkel werden. Die Ringe mit aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, ev. nachsalzen. Das restliche Öl aus dem Topf abgiessen, den Boden mit Küchenpapier abreiben. Kreuzkümmel und Koriander hineingeben und 1 bis 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Reis, Olivenöl, die Gewürze, Zucker, ½ TL Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen und das Ganze verrühren, bis die Reiskörner mit Öl überzogen sind. Die gekochten Linsen dazugeben und 350 ml Wasser angiesen. Aufkochen und zugedeckt 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, den Deckel abheben und den Topf mit einem Geschirrtuch bedecken. Den Deckel wieder auflegen und den Reis 10 Minuten ruhen lassen.

Die Hälfte der frittierten Zwiebeln unterziehen. Den Linsenreis in einer Schüssel anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen bestreuen.

Dessert: Birnen in Weisswein mit Kardamom

Zutaten für 4 Personen

500 ml trockener Weisswein
1 ½ EL Zitronensaft
150 g Zucker
15 Kardamomkapseln, leicht zerdrückt
½ TL Safranfäden
1 Prise Salz
4 feste, kleine Birnen (oder 2 grosse Birnen), geschält
Crème fraîche zum Servieren

Wein und Zitronensaft in einem Topf mit dem Zucker, Kardamom, Safran und Salz mischen, das ganze zum Köcheln bringen, dann die Birnen hineinlegen. Diese sollten ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein. Die Birnen abgedeckt, und unter gelegentlichen Wenden 15 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis sie gegart sind. Für die Garprobe mit der Messerspitze in eine Birne stechen.

Die Birnen aus dem Topf nehmen und auf Dessertschalen verteilen. Die Garflüssigkeit um zwei Drittel einkochen lassen, bis sie die Konsistenz eines dicken Sirups hat. Die Birnen damit überziehen und abkühlen lassen. Mit Crème fraîche servieren.