



## Einladung zu Mai-Chochete

20. Mai 2022, Geroldswil

# *Orientalisches Soul Food*

Kollege Artur K. Vogel ist Reisejournalist, Buchautor und Reiseleiter mit einem Hang zum Orient. Entsprechend wird seine Chochete ausfallen.

**Aperitif:** Aus dem Nahen und nächsten Osten:  
Ouzo, Riesling-Sylvaner (Hallau) oder Quöllfrisch (Appenzell)  
Dazu Pistazien

**Entrée:** Baba Ghanoush (Auberginenpaste)  
mit Kawarma (geschmortes Lamm)

**Plat principal:** Brathähnchen in Arak (wir nehmen Ouzo) mit  
Orangen und Fenchel  
Dazu Reis mit Kichererbsen, Kräutern und Zwiebeln

**Dessert:** In Weisswein gegarte Birne mit Safran und  
Kardamom  
Dazu Crème Fraîche

**Rotwein:** Douro DOC Quinta dos Quatro Ventos (2018)

*(Die meisten Rezepte stammen von Yotam Ottolenghi)*

**Vorbemerkung: Im Orient werden die Speisen meist nicht siedend heiss, sondern lauwarm serviert.**

## **Rezepte Vorspeisen (10 Personen)**

### **Baba Ghanoush**

#### Zutaten:

5 Auberginen  
8 EL Tahinpaste  
Saft von zwei Zitronen  
5 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehen (nicht mehr!)  
1 Büschel gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer gemahlen, Kreuzkümmel gemahlen

#### Zubereitung:

- Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
- Auberginen ein paarmal nicht zu tief einschneiden und so lange backen, bis sie ganz weich sind (45 bis 60 Min)
- Auberginen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen
- Dann das Auberginenfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel zerzupfen
- Mit Tahina (Sesampaste), Zitronensaft, zerdrücktem Knoblauch verrühren
- Salzen und pfeffern
- Abschmecken

## Vorspeisen (Fortsetzung)

### Kawarma

#### Zutaten:

1 kg Lamvoressen, von Hand fein hacken  
1 EL Pfeffer  
½ EL Salz  
½ EL Zimt  
1 Muskatnuss gerieben  
1 EL Zaater  
3 EL Weissweinessig  
1 kleines Bündel Minze gehackt  
1 kleines Bündel Petersilie gehackt  
50 g Butter  
2 EL Olivenöl zum Anbraten

#### Zubereitung:

- Alle Zutaten ausser Fleisch, Butter und Olivenöl in einer Schüssel gut vermengen
- Diese Mischung ½ Std. in den Kühlschrank stellen
- Danach Butter und Olivenöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen, Fleisch portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 2 Min anbraten (es soll innen noch rosa sein)
- Die übrigen Zutaten begeben und sehr kurz (!) erwärmen
- Dann Kawarma warmstellen

#### Servieren:

Baba Ghanoush ringförmig auf Dessert- bzw- Vorspeisenteller geben  
Lauwarmes Kawarma in der Mitte anrichten  
Mit grob gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren

# Rezepte Plat principal (10 Personen)

## Brathähnchen in Arak (Ouzo)

### Zutaten:

3 Freiland-Hähnchen, in jeweils 8 Stücke zerteilt

4-5 Fenchelknollen

3 DL Ouzo

10 EL Olivenöl

Saft von 3 frisch gepressten Orangen

Saft von 2 frisch gepressten Zitronen

5 EL körniger Senf

8 EL brauner Zucker

3 EL zerstoßener Fenchelsamen

8 Orangen mit Schale, waagrecht in 0.5 cm dicke Scheiben geschnitten

Kleines Bündel gezupfte Thymianblätter

Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Ouzo, Olivenöl, Orangen- und Zitronensaft, Senf, Zucker, 2 EL Salz und 1 EL gemahlener Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren
- Fenchelknollen halbieren und die Hälften jeweils in 4 Spalten schneiden und mit dem Fleisch, den Orangenscheiben, dem Thymian und den Fenchelsamen in die Marinade geben
- ½ Std. im Kühlschrank durchziehen lassen
- Backofen auf 220 Grad vorwärmen
- Hähnchen mit der Hautseite nach oben in ofenfesten Formen anrichten, alle anderen Zutaten dazugeben und 45 Minuten backen
- Danach die Hähnchenstücke mit Fenchel und Orangenscheiben auf einer Platte zugedeckt warmstellen
- Die Garflüssigkeit in einen Topf umleeren und bei mittlerer Hitze um ca. ein Drittel reduzieren (einkochen)

## Plat principal (Fortsetzung)

### Orientalischer Reis mit Kichererbsen

#### Zutaten:

500 g Reismischung (weisser Reis und Wildreis)

4 EL Olivenöl

1 EL zerstoßener Kreuzkümmel

1 EL Currypulver

300 g gekochte Kichererbsen

Sonneblumenöl

2 mittelgrosse Zwiebeln, in Ringe geschnitten

1 kleines Büschel gehackte Petersilie

2 EL Koriander gemahlen

Weissmehl

Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

- Olivenöl erhitzen
- Reis unter Rühren darin anschwitzen
- 7.5 DL kochendes Wasser begeben
- ½ Teelöffel Salz begeben
- Reis unter stetigem Rühren und wenn nötig unter Zugabe von mehr Wasser kochen, bis er gar, aber noch bissfest ist

#### Gleichzeitig:

- Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen
- Kreuzkümmel und Currypulver einige Sekunden darin anschwitzen (Achtung: nicht verbrennen lassen!)
- Sofort Kichererbsen mit ½ TL Salz begeben
- 1-2 Min erwärmen

#### Gleichzeitig:

- Zwiebelringe im Mehl schwenken
- Das Sonneblumenöl in eine Friteuse geben und stark erhitzen
- Die Zwiebelringe darin 2 – 3 Min frittieren, bis sie goldgelb sind
- Reis, Kichererbsen, Kräuter und Zwiebelringen mischen

#### Servieren:

Auf vorgewärmten Tellern mit dem Reis einen Ring formen; in der Mitte Hähnchenstücke, Fenchel und Orangenscheiben arrangieren; mit dem eingedickten Jus von der Hähnchen-Zubereitung begiessen. Sofort servieren.

# Rezept Dessert (für 10 Personen)

## Birnen in Weisswein mit Kardamom

### Zutaten:

1 L trockener Weisswein

10 feste Birnen, geschält, aber mit Stiel

Saft von 1 Zitrone

400 g Zucker

Kardamomkapseln zerdrückt

Safran (vor der Verwendung in einer Tasse mit etwas heissem Wasser auflösen)

1 TL Salz

### Zubereitung:

- Wein und Zitronensaft in einem Kochtopf mit Zucker, Kardamom, Safran und Salz vermischen
- Das Ganze zum Köcheln bringen
- Birnen hineinlegen (diese müssen ganz bedeckt sein; notfalls mit etwas Wasser auffüllen)
- Birnen unter gelegentlichem Wenden 20 – 25 Min köcheln lassen, bis sie gegart sind (mit Messerspitze testen)
- Birnen herausnehmen
- Flüssigkeit unter grosser Hitze um ca. 2/3 einkochen, bis sie zähflüssig ist

### Servieren:

Die Birnen in Dessertschalen verteilen, mit der Flüssigkeit überziehen und beiseite stellen.

Die noch lauwarmen oder kalten Birnen unmittelbar vor dem Servieren mit einem Klacks Crème fraîche garnieren.