



Palästinensische Küche

Kochen über den Tellerrand am Samstag, den 18. November Palästinensische Küche

Ouzi

Zutaten

- Reis
- Lammhackfleisch
- Mandeln
- Pinienkerne
- Rosinen
- Curry
- Arabisches Siebengewürz

Das Hackfleisch anbraten, in einer geschlossenen Pfanne ca. 20 Min. im eigenen Saft weichdünsten, salzen und pfeffern,

Pinienkerne + Mandeln in trockener Pfanne anrösten, etwas Butter hinzugeben, kurz durchschwenken,

etwas Olivenöl, gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Curry sowie Gewürzmischung zum Fleisch und schön goldbraun brutzeln

den Reis waschen, bis das Wasser klar ist, und dann fast ganz durchkochen.

die Rosinen eine Weile in Wasser köcheln,

Pinienkerne + Mandeln sowie Rosinen zum Fleisch hinzu, alles unter den Reis mischen, und dann der Reis fertigkochen.

Das Fleisch auf dem Reis anrichten.



Palästinensische Küche

Qedraa

Zutaten

- Knoblauch
- Zwiebeln
- Kichererbsen aus der Dose
- Zimt
- Vegetarisches Ghee
- Lammgulasch
- Basmati-Reis
- Mandeln
- Curry
- Rosinen



Lammgulasch mit Knoblauch und klein geschnittenen Zwiebeln in Ghee und

Sonnenblumenöl anbraten, dann mit Brühe mind. eine dreiviertel Stunde köcheln lassen.

Rosinen in etwas Ghee anbraten bis sie groß und rund werden.

Basmati-Reis waschen, mit Salz ca. 5-10 min kochen, so dass er noch hart ist. Kichererbsen, Zimt und Rosinen untermischen, mit Curry würzen. Immer so viel Wasser dazu, dass es aufgebraucht wird.

Dann das Lammgulasch zum Reis geben, vorsichtig Brühe dazu schütten, nicht zu viel, weiter köcheln lassen bis der Reis fertig ist.



Palästinensische Küche

Msakhan

Zutaten für 2 Personen

- 3 Tandir Fladenbrote
- Sumak Gewürzmischung, Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 4 Zwiebeln
- 300 g Hühnchenbrust
- Brühwürfel oder -pulver
- Mandeln, Petersilie

Hühnchen mit Mehl waschen und Fett entfernen, in Stücke schneiden, mit Salz und dann mit Essigwasser waschen. (Für guten Geschmack und Sauberkeit)

Zwiebeln in Streifen schneiden

Hühnchen in Brühe eine halbe Stunde kochen, in einer Pfanne 4 Zwiebeln mit Olivenöl anbraten, Sumak, Salz und Pfeffer dazu, im Ofen das Fladenbrot mit ein bisschen Brühe vom Hühnchen übersprenkeln, 5 Minuten erhitzen, dann mit Hühnchen und Zwiebeln füllen und weitere 10 Minuten im Ofen braten, bis es eine schöne Farbe hat. Mit Petersilie und Mandeln verzieren.



Palästinensische Küche

Hühnchen im Ofen

Zutaten

- Hühnerschenkel
- Gewürze (Kukuma, Curry, Arabisches Siebengewürz, Salz, schwarzer Pfeffer und Chilli)
- Tomaten
- Halbe Zwiebeln

Hühnchen mit mit Mehl waschen und Fett entfernen, in Stücke schneiden, mit Salz und dann mit Essigwasser waschen. (Für guten Geschmack und Sauberkeit)



Die Hühnerschenkel mit den Gewürzen (Siehe Bild) gut einreiben. Dann auf ein eingefettetes Blech legen, mit kleinen oder halben Tomaten belegen, die halben Zwiebeln unter die Hühnchenschenkel schieben, die Tomaten noch ein bisschen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mind. eine Stunde bei 220 Grad in den Ofen. (geht auch 1,5 h bei 180 Grad)



Palästinensische Küche

Koba

Zutaten

- Pfeffer
- Bulgur, sehr fein
- Hackfleisch
- Zwiebeln
- Mehl
- Arab. Siebengewürz



Bulgur, Mehl mit Pfeffer und Salz in Wasser und Olivenöl kochen, 30 Minuten sieden, bisschen Öl und Mehl dazu. Fleisch mit Zwiebel in kleinen Stücken und Arabischem Siebengewürz und Salz 15 min braten.

Kleine Bälle aus dem Bulgurbrei formen, vorsichtig oben öffnen, etwas Fleisch hinein, schließen. Achtung die Bälle müssen dicht sein, sonst fallen sie später auseinander.

Die Bälle in Öl frittieren, Petersilie zum Verzien darüber streuen und anrichten.



Palästinensische Küche

Salat

Zutaten

- Bunte Gemüsemischung
- Granatapfel
- Halbe Mandeln und
Pinienkerne

Und vor allem die Kerne aus dem Granatapfel

Mit Zitrone und Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen.

Mandeln und Pinienkerne rösten und über den Salat streuen.



Dessert Taze Kadayif

Zutaten

- Taze Kadayif (Weizenstroh)
- 2 Tassen Zucker
- Zitrone
- Frischkäse

Den Zucker mit einer Tasse Wasser aufkochen, bis er zerlaufen ist, mit etwas Zitrone abschmecken

Weizenstroh mit Messer und Händen klein schneiden und reißen. Mit zerlassenem Ghee übergießen, weiter klein rupfen. Die Hälfte rausnehmen, von der anderen Hälfte einen Boden bilden, eine dicke Schicht Frischkäse darüber schmieren. Die andere Hälfte des Weizenstrohs darüber. Im Ofen backen.

Wenn fertig, dann mit dem abgekühlten Zuckerwasser übergießen und anrichten.



Palästinensische Küche





Palästinensische Küche

Palästinensische Küche

