

Der Duft von Mezze

VON VERENA SCHEIDEL UND MANUEL WASSMER
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN MANNHEIM



Zutaten

Für 4 Portionen

Für Mezze 1 – rosa gebratener Strauß:

1 Straußensteak
etwas Erdnussöl
1/2 Rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Minze
etwas Petersilie
1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)
1 TL Harissa (Hausgemacht)
1 TL Dattelsirup
3-4 EL Olivenöl
Prise Sumach
Salz und Pfeffer

Für Mezze 2 – Fischtajine mit Gemüseragout:

etwas Ingwer frisch
Petersilie
Koriander frisch
2-3 EL Olivenöl
1/2 Zitrone (Saft)
1/2 TL Kurkuma
1 TL Harissa (Hausgemacht)
2 Wolfsbarschfilet
1 Zwiebel
etwas Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Mini-Aubergine

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



(Fortsetzung Mezze 2)

200 g Datteltomaten
100 g Dicke Bohnen
10 Oliven
10 Kapernäpfel (kleine)
1 Zimtholz
1 Sternanis
1/2 getrocknete Limette
1/2 TL Baharat-Gewürzmischung*
(Hausgemacht)
etwas Safran
1/2 TL Fenchelsamen
Salz

Für Mezze 3 – Aubergine mit Harissa:

2 Mini-Auberginen
1/2 TL Harissa (Hausgemacht)
1 TL Dattelsirup
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
1 TL Sesam (geschält)
1 TL Schwarzkümmel
1 EL Tahini (Sesampaste)
2 EL Türkischer Joghurt
1 EL Sesamöl
1/2 Zitrone (Saft)
1 Prise Salz
1 Prise Sumach

*Für Mezze 4 – Brik-Taschen mit Garnelen,
Merguez und Harissa:*

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
1/2 TL Baharat-Gewürzmischung*
(Hausgemacht)
1/2 TL Bockshornklee
1 Merguez

(Fortsetzung Mezze 4)

70g Garnelen
1 Eigelb
4 Getrocknete Aprikosen
etwas Salzzitrone
1 TL Harissa (Hausgemacht)
Petersilie & Minze
Koriander frisch
½ TL Salz und Pfeffer
Brickteig/Yufkateig
Öl zum Frittieren

*Für Mezze 5 – gerösteter Blumenkohl mit
Tahini-Carob-Dip:*

1/2 Blumenkohl (Röschen)
1 TL Baharat-Gewürzmischung*
(Hausgemacht)
1/2 TL Salz
3 EL Olivenöl
2 EL Mandelblättchen
4 EL Tahini
1 EL Carobsirup
3 EL Türkischer Joghurt
1/2 Zitrone (Saft)
1/2 EL geröstetes Sesamöl
Minze
1/2 TL Salz
Pfeffer
Koriander frisch

Für Mezze 6 – Tabouleh:

50g Bulgur
8 Stück Datteltomaten
2-3 Radieschen
1 Minigurke
5 St. Datteln
2 St. Frühlingslauch
etwas Salzzitrone

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



(Fortsetzung Mezze 6)

- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Minze
- 1 TL Harissa (Hausgemacht)
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 2 TL Dattelsirup
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Bochshornklee
- 1 Prise Sumach
- 1/2 TL Salz und Pfeffer

Zubereitung

1 Das Straußensteak auf beiden Seiten scharf in Erdnussöl anbraten. Im Ofen bei 120 Grad ca. 15 Min. durchziehen lassen (Kerntemperatur 60 Grad). Danach 10 Min. ruhen lassen.

Für das Dressing: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in eine Schüssel geben. Minze und Petersilie hacken und mit Saft und Abrieb der Zitrone zugeben. Harissa, Dattelsirup und Olivenöl zugeben und mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Straußensteak in dünne Tranchen aufschneiden, anrichten und etwas Dressing darüber geben.

2 Für die Marinade der Fischtajine: Ingwer, Petersilie und Koriander fein hacken und mit Olivenöl, Zitronensaft, Kurkuma und Harissa zu einer Marinade verrühren. Die Wolfsbarschfilets mit der Marinade einstreichen und beiseite stellen.

Zwiebel würfeln und in einer Tajine in etwas Olivenöl anschwitzen. Knoblauch fein würfeln und kurz mit anschwitzen. Aubergine und Tomaten würfeln und zusammen mit den dicken Bohnen, Oliven, Kapernäpfel zugeben und kurz anbraten. Etwas Wasser angießen. Zimtholz, Sternanis und eine halbierte getrocknete Limette zugeben. Den Deckel der Tajine schließen und etwa 20 Min. auf niedriger Hitze garen. Danach den Deckel öffnen und die marinierten Fischfilets auf das Gemüse legen und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Den Fisch auf dem Gemüse anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln und leicht salzen.

3 Die Auberginen der Länge nach halbieren und mit einem Messer das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Harissa, Dattelsirup, Olivenöl und Salz zu einer Paste vermischen

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



und die Auberginen auf der Oberseite dick damit einpinseln. Mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen und im Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 15-20 Min. garen.

Tahini, Joghurt, Sesamöl, Zitronensaft und etwas Salz zu einer Creme verrühren und mit den Auberginen anrichten. Auf die Creme etwas Sumach streuen.

4 Für die Füllung der Brik-Taschen: Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Die Gewürze kurz zugeben und mit anschwitzen.

Die Garnelen fein würfeln und mit dem Merguezbrät und der abgekühlten Zwiebelmischung in einer Schüssel mischen. Ein Eigelb zugeben. Die Aprikosen fein würfeln und mit etwas zerkleinerter Salzzitrone, den gehackten Kräutern und der Harissa zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Brikteig mit der Füllung zu kleinen gefüllten Dreiecken verarbeiten, Ränder bei Bedarf mit etwas Eiweiß einstreichen. Die Brik-Taschen in einer Pfanne in Fett ausbacken. Auf Küchenpapier einfetten.

5 Die Blumenkohlröschen in einer Backform mit den Gewürzen und dem Öl mischen. In Ofen bei 180 Grad ca. 20 Min. rösten. 10 Min. vor Garzeit-Ende die Mandelblättchen zugeben und alles gut vermengen.

Für den Dip: Tahini, Carobsirup, Joghurt, Zitronensaft und Sesamöl in einer Schüssel mischen. Minze hacken, zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blumenkohlröschen mit dem Dip anrichten und mit etwas gehacktem Koriander bestreuen.

6 Für die Tabouleh in einem Topf 125 ml Wasser aufkochen lassen, den Bulgur einstreuen und quellen lassen.

Die Datteltomaten, Radieschen und Minigurken fein würfeln. Die Datteln fein und den Frühlingslauch in Ringe schneiden. Die Salzzitronen, Petersilie und Minze hacken und alles mit dem Bulgur in einer Schüssel mischen.

Aus Harissa, Zitronensaft, Dattelsirup und Olivenöl eine Marinade herstellen und mit Kreuzkümmel, Bochshornklee, Sumach, Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade über den Salat gebe und vermengen.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



* Baharat-Gewürzmischung (hausgemacht)

2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
1/2 TL Kardamomsamen
1,5 TL Pfefferkörner
3 TL Paprika Rosenscharf
1 TL Nelke gem.
1 TL Muskatnuss
1 TL Zimt gem.
1 Prise Chili

In einer Pfanne Kreuzkümmel, Koriander, Kardamom und Pfefferkörner anrösten. Die Gewürze abkühlen lassen und in einer Gewürzmühle mahlen. Die übrigen Gewürze zugeben und mischen.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

