

## Rezepte vom 30. Juni 2017 – 30-Jahr-Jubiläum Irene von Salis



### Rezepte von Christina

#### Auberginen-Tomaten-Meze (Eigenkreation nach einem italienischen Rezept)

- Auberginen (wenn möglich die schlanken, türkischen)
- Cherrytomaten, rot oder bunt gemischt
- Kapern
- Mandelstifte
- Salz, Pfeffer, Zimt, weitere Gewürze nach Belieben, evtl. Knoblauch, evtl. frische Minze
- Granatapfelmelasse
- Olivenöl zum Braten

Auberginen schälen, einige Schalenstreifen stehen lassen. In kleine Würfel schneiden. In Olivenöl braten, dann die geviertelten Cherrytomaten beigeben und noch etwas mitdünsten. Alle anderen Zutaten beigeben und abschmecken. Abkühlen lassen. Hält sich im Kühlschrank ca. 2-3 Tage. Die Mischung ist auch heiß fein zu Nudeln oder in Fladenbrot gerollt.

#### Paprika-Aprikosen-Aufstrich (Eigenkreation nach diversen «Muhammara»-Rezepten)

- gelbe Peperoni
- saure Dörraprikosen (evtl. auch frische)
- Semmelbrösel
- gemahlene Mandeln und/oder Baumnüsse
- Granatapfel-Balsamico («nar eksisi»)
- Raps- oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zimt, Nelken, Kardamom, Curry etc. nach Belieben

Peperoni auskernen und halbieren, ca. 40 Minuten im Ofen bei 180-200 Grad weichbacken, auskühlen lassen. Dann die Haut abziehen und kleinschneiden. Währenddessen die kleingeschnittenen Aprikosen mit wenig Wasser (und evtl. etwas Zucker) weichkochen, auskühlen lassen. Dann alle Zutaten mit einem Mixstabstückig pürieren, evtl. noch Baumnussstückli und Cranberrys zugeben. Abschmecken. Hält sich im Kühlschrank ca. 2-3 Tage.

#### Necati's Ezme

Das türkische «Ezme» besteht aus Salatgurke, Endivie-Salat, Peterli, Zwiebeln, Tomatenpüree, Zitronensaft, Olivenöl und scharfen roten türkischen Paprikabrösmeli («pul biber»). Es wird alles von Hand mit dem Wiegemesser (kein Mixer!) zerkleinert und abgeschmeckt (kein Salz, kein Pfeffer). Die genauen Verhältnisse und den Geschmack muss man irgendwie im Gefühl haben (ich konnte jedenfalls keine genauen Angaben erhalten) oder sich mit «Üben» erarbeiten, bis es «richtig» schmeckt. Hält sich wenige Tage im Kühlschrank

## **Dattel-Orangen-Paste**

- 150 g Datteln
- 3-4 saure getrocknete Aprikosen
- 2 Orangen, Saft (ca. 2 dl) und Schale
- Zimt, Muskat, Kardamom, Pfeffer
- Pecannüsse nach Belieben
- 3 EL Butter

Trockenfrüchte zerkleinern, im Orangensaft aufkochen, würzen, vom Feuer nehmen. Dann mit Stabmixer stückig pürieren, zerkleinerte Nüsse und Butter beigeben, umrühren. Noch heiss in ein Marmeladenglas geben und gut verschliessen. Hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Wochen.

## **Gewürzter Karottenkuchen**

- 300 grober Rohzucker
- 4 Eigelbe
- 2 EL heisses Wasser
- 300 g Rübli, fein gerieben
- 1 Biozitrone, Saft und Schale
- reichlich Gewürze (total ca. 1,5-2 EL) wie Zimt, Kardamom, Nelken, Pfeffer, Vanille o.ä.
- 80 g Weissmehl
- 1 TL Backpulver
- 4 Eiweisse, steif geschlagen

In grosser Schüssel Zucker Eigelbe und Wasser ca. 3 Min. schaumig rühren, Rübli und alle Zutaten bis und mit Gewürze unter die Masse mischen. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Eischnee mit einem Gummischaber unter die Masse ziehen. In einer 30-32 cm langen grossen Cakeform (oder in grosser Springform) ca. 50 Min. bei 180 Grad backen. Nach Belieben mit einer Glasur aus Frischkäse und Puderzucker verzieren oder mit Aprikosenkonfitüre bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen etc. Hält sich in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 4-5 Tage. Schmeckt am besten ab dem zweiten Tag.

## **Wiener Gugelhupf**

- 200 g Butter
- 200 Zucker
- ½ P. Vanillezucker
- 4 Eigelbe
- 400 g Mehl
- 1 P. Backpulver
- 2,5 dl Milch
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- nach Belieben eingeweichte Dörraprikosenstückli, Cranberrys, Nussstücke, Rosinen o.ä.

Achtung: Alle Zutaten zimmerwarm verwenden!

In grosser Schüssel Butter mit Handrührgerät cremig rühren, die Hälfte des Zuckers, Vanillezucker und die 4 Eigelbe dazurühren. Mehl mit Backpulver versieben. Die Hälfte des Mehls, Zitronensaft und -schale, Aprikosenstückli (oder andere Beigaben) und Milch hinzugeben. Eiweiss zu Schnee schlagen, am Schluss die zweite Hälfte des Zuckers zufügen. Abwechselnd Eischnee und gesiebtes Mehl mit Gummischaber rasch unter die Masse ziehen. In gut gefetteter und mit Semmelbröseln ausgekleideter Gugelhupfform ca. 50-60 Min. bei 160-180 Grad backen. Mit Puderzucker bestreuen. Hält sich in Folie verpackt 3-4 Tage.

## Rezepte von Irene

### Daal (gelbe Erbsen oder split yellow peas)

- 500 g Gelberbsen (kriegt man in der Migros)
- ca. 1 L Wasser
- 1 TL Kurkuma

-> Erbsen im Wasser ca ½ Std. kochen, bis sie einigermassen weich sind

Während die Erbsen kochen:

- 1 El Senfsamen (erhält man bspw. im Chinesenladen am Berninaplatz ZH-Oerlikon)
  - 1 EL Panchpuran " "
  - 3 EL Ghee (zerlassene Butter) (aus Reformläden, teuer, hält aber super lange und ist sehr gesund) oder einfach ein neutrales Öl, bspw. Sonnenblumenöl
  - Mind. 1 EL Salz
  - 1 TL Cayennepfeffer
  - hatte ich nicht gemacht: wer's scharf mag, gehackte Chillies, noch schärfer: mit Kernen
  - 2 Eschalotten
- > Öl in Pfanne erhitzen, die Senfsamen rein, bis sie „spicken“, was schnell passiert, dann Panchpuran kurz dazugeben, danach alle restlichen Zutaten, mind. 5 Minuten auf kleinem Feuer umrühren
- > Die Erbsen sollten jetzt wie eine dicke Suppe sein; die Gewürze reingeben (überschüssiges Öl abgiessen), gut umrühren und nochmals ca. 20 Minuten köcheln lassen - ev. etwas Waser dazugeben, bis die Erbsen total weich sind. Dann ca. 3 DL Kokosmilch reingeben und umrühren. Nachsalzen wenn nötig.
- > Zermantschen, wenn Ihr den Daal als Aufstrich wollt (wie am Fest), sonst könnt ihr es einfach so lassen

### Roter Pesto

- Oliven & Getrocknete Tomaten (50-50 %)
- Geriebene Mandeln
- Olivenöl

-> Alles zusammen mit dem Mixer bearbeiten, bis eine cremige Paste entsteht. Dann eine feine Schicht Olivenöl draufgiessen, die alles bedeckt – so hält er länger.

### Grüner Pesto

- „Grünzeugs“ wie es beliebt, bspw. Peterli, Kresse, Blätter von Radiesli, Schnittlauch, Ruccola, grüne Blätter vom Lattich, etc.  
Prinzip: 1 Gemüse mit starkem Geschmack wie Kresse, Ruccola oder Basilikum, der Rest dann Neutraleres wie Peterli etc.
  - Geriebene Mandeln oder geriebene Haselnüsse
  - Salz
  - Olivenöl oder ein anderes Öl, bspw. etwas Rapsöl oder ein Tropfen Kürbiskernöl, je nachdem was Ihr findet, besser zum Grünen passt
- > Alles zusammen mit dem Mixer bearbeiten, bis eine cremige Paste entsteht. Dann eine feine Schicht Öl draufgiessen, die alles bedeckt – so hält er länger
- > **Knoblauch habe ich weggelassen; das ist Geschmacks- und Verträglichkeitssache**
- > **Käse habe ich weggelassen, damit die Pestos leichter werden**

## Babosa              Ägyptischer Kokoskuchen

Das Rezept ist mit Löffeln und Tassen angegeben (amerikanisch) – ich habe jeweils die ungefähre Grammzahl dazugeschrieben:

- |                           |          |                         |
|---------------------------|----------|-------------------------|
| ▪ 8 EL Butter             | 150 g    | geschmolzen & abgekühlt |
| ▪ 2 Eier                  |          |                         |
| ▪ 1 Tasse Zucker          | 170 g    |                         |
| ▪ 3 EL Milch              |          |                         |
| ▪ 1 Tasse Vollrahm        | 250 ml   |                         |
| ▪ 1 TL Backpulver         |          |                         |
| ▪ 1 Schote Vanille        |          | ausgekratzt             |
| ▪ 1 3/4 Tasse Maizena     | 160 g    |                         |
| ▪ 2 /3 Tasse Kokosflocken | ca 80 g  |                         |
| ▪ Pistache gehackt        | ca. 80 g |                         |
| ▪ 2 Zitronen, Saft *      |          |                         |
- > Butter schmelzen und abkühlen lassen  
-> Eier, Butter, Zucker, Rahm, Milch Backpulver + Vanille mixen, bis ein eher flüssiger Teig entsteht  
-> Dann Maizena und Kokos dazugeben und vermischen  
-> Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad 30-50 Minuten backen (Test mit der Stricknadel: reinstechen, und wenn fast nichts mehr hängenbleibt, ist der Kuchen fertig)  
-> Rausnehmen, mit der Nadel Löcher stechen und den Zitronensaft reingießen  
-> Mit den gehackten Pistachenüssen bestreuen  
\* Eigentlich müsste man einen Zucker-Zitronensirup machen, aber das wird für europäische Gaumen viel zu süß

## Limetten-Glacé von Hiltl

- 400 g Sauerrahm (1 grosses Kübeli in der Migros/Coop)
- 100 g Vollrahm
- 200 g Puderzucker
- 3 Limetten, Saft & Zeste

-> Alles mischen, in den Tiefkühler, 2 x je nach 30 Minuten umrühren oder mit der Glacémaschine

2. Juli 2017

Irene von Salis

[www.danseorientale.ch](http://www.danseorientale.ch)



En Guete!