

Das perfekte Dinner - Manu's Menü

Aperitif: Orientalischer Apfel-Cocktail

Zutaten (für 5 Personen):

Losen Pfefferminztee
Losen Schwarzen Tee oder Chai Tee
1 Zimtstange
1 Nelke
Honig
Ca. 500 ml kochendes Wasser

Trockener Sekt
Apfel-Cidre
Apfelsaft
Eiswürfel
Frische Minze
Apfelscheiben

Zubereitung:

Aus dem Tee, der Zimtstange und der Nelke einen sehr starken Tee aufbrühen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Honig stark süßen. Die Süße hebt sich später mit den anderen Zutaten auf.

Eiswürfel in Longdrinkgläser füllen und zu gleichen Teilen Sekt, Apfel-Cidre, Apfelsaft und Tee-Sud mischen. Mit Apfelscheiben und frischer Minze garnieren.

Vorspeise: Braune Linsensuppe

Zutaten (für 5 Personen):

500 g Braune Linsen
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
Ca. 2 1/2 l Gemüsebrühe
Ca. 5 EL Öl
600 g Frischkäse
1 Bund Lauchzwiebeln
2 EL Currypulver
2 EL Kreuzkümmel (Cumin)
Pul Biber (Chilli)
Cayennepfeffer
Ca. 1 EL trockene Minze (Nane-Minze)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Linsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln und zusammen in Öl in einem großen Topf andünsten. Linsen abgießen und dazugeben. Ca. 5 Minuten mit andünsten. Alles mit Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Mit ca. 2 ½ l Gemüsebrühe ablöschen

und zum Kochen bringen. Frischkäse dazugeben und alles mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Kurz vor dem Servieren die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und zur Suppe geben.

Arabisches Fladenbrot:

Zutaten (für 5 Personen)

200 g Mehl
2 TL Kreuzkümmel
Etwas Salz
60 ml Milch
60 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. In 5 Portionen teilen und dünn ausrollen. In etwas Öl in der Pfanne ausbacken.

Hauptspeise:

Frittierte Kibbeh

Zutaten (für 5 Personen):

Für den Teig:

250 g mageres Rinderhack, 200 g Bulgur (vorher ca.10 Minuten in einer Tasse lauwarmem Wasser einweichen)
1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 ½ TL Salz
1 TL Zimt
2 Tl Paprikapulver edelsüß

Für die Füllung:

250 g gemischtes Hackfleisch Rind/Lamm
1 Zwiebel
2 EL Granatapfelsirup
15 g Pinienkerne
1 gestr. TL Zimt
Salz und Pfeffer

1 geh. TL 7-Gewürze-Pulver

Pflanzenöl zum Frittieren

Rezept 7-Gewürze-Pulver

50 g Piment, 25 g Ingwer, 25 g Zimt, 25 g Nelken, 25 g Kreuzkümmel, 20 g Muskatnuss, 50 g schwarzer Pfeffer
(alternativ Fertigmischung 7-Gewürze)

Zubereitung:

Für die Füllung das Hackfleisch mit den fein gehackten Zwiebeln krümelig anbraten. Ggfs. mit der Gabel zum Ende nochmal zerdrücken. Restl. Zutaten bis auf den Granatapfelsirup dazugeben und ca. 10 Minuten braten. Zum Schluss den Sirup unterrühren, nochmal abschmecken und abkühlen lassen.

Für den Teig das Rinderhack mit dem eingeweichten Bulgur und den Gewürzen in einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verarbeiten. Der Teig sollte

nicht zu trocken und gut formbar sein. Ggfs noch nach und nach etwas Wasser zugeben. Abschmecken - es darf ruhig überwürzt schmecken. Durch das Frittieren hebt sich das etwas auf.

Aus dem Teig Kugeln zu je 50 g formen. Mit dem Zeigefinger eine kleine Mulde in den Teig drücken und den Teig aushöhlen. Je dünner der Teig am Rand ist, desto besser. Unbedingt eine Schale Wasser an die Seite stellen und die Hände stets feucht halten, sonst klebt und reißt der Teig. In die geformte Öffnung mit einem Teelöffel fast bis zur Kante die Fleischfüllung einfüllen und den Teig zusammendrücken und verschließen. Die Teigtaschen in den angefeuchteten Händen rollen und die traditionelle Form herstellen (kleiner Rugbyball). Die Kibbeh in ausreichend Öl frittieren bis sie eine braune Farbe angenommen haben.

Geschichtetes Lamm mit Reis:

Zutaten (für 5 Personen):

600 g Lammfleisch (in kleine Würfel geschnitten)
250 g Risottoreis (spülen und ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen)
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
500 g Möhren
50 g Rosinen
50 g Walnüsse
½ Zitrone
Rosenwasser
Salz, Pfeffer
5 Lorbeerblätter
2 EL 7-Gewürze-Pulver
1 EL Curry
ca. 1 kg kleine Hähnchenkeulen für die Geflügelbrühe

Zubereitung:

Geflügelbrühe:

Die Hähnchenkeulen ohne Fett im Topf anbraten, damit das Fett ausbraten kann. Nach ca. 10 Minuten würzen mit Salz, 3 Lorbeerblätter, Curry und 7-Gewürze-Pulver zugeben. Soviel Wasser zugeben, dass die Keulen bedeckt sind. Ca. 30 Minuten kochen - das Fleisch sollte weich sein, aber nicht vom Knochen fallen.

Zubereitung

Lammfleisch:

Das Lammfleisch ohne Fett im Topf anbraten, damit das Lammfett ausbrät. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch in kleinen Würfeln dazugeben. Das Ganze mit Salz würzen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss den Saft einer 1/2 Zitrone über das Fleisch geben. Beiseite stellen.

Mohrrüben schälen und in dünne Scheiben schneiden. Diese im benutzten Topf in etwas Öl bei mittlerer Stufe ca. 5 Minuten anbraten. Beiseite stellen.

Rosinen und zerdrückte Walnüsse in etwas Öl anbraten, bis die Rosinen Volumen annehmen. Beiseite stellen.

Alle Zutaten im Topf schichten. Hälfte Möhren, Hälfte Lamm, Hälfte Möhren, Hälfte Lamm, darauf die Rosinen und Walnüsse. Reis abgießen und als Abschluss

draufgeben. Gut andrücken. Ca. 2 TL Rosenwasser auf dem Reis verteilen. Die heiße Geflügelbrühe (vorher die Keulen herausnehmen!) über dem Topf verteilen, so dass der Reis gut bedeckt ist. Für ca. 10 Minuten kochen lassen, nochmal abschmecken und mit Deckel bei geringer Temperatur weitere 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss ca. ½ Tasse Wasser drüber geben und Deckel nochmal schließen, damit sich der evtl. Röstansatz löst. Vor dem Servieren auf eine große Servierplatte stürzen.

Fattoush (Brotsalat)

Zutaten (für 5 Personen):

1 Romanasalat
8 Cocktailtomaten
½ Salatgurke
1 rote Spitzpaprika
½ Granatapfel
1 rote Zwiebel
1 Handvoll schwarze Oliven
e. Stiele frische Minze
e. Stiele frische Blattpetersilie
3 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 EL Sumach
Salz, Pfeffer
Arabisches Fladenbrot frittiert

Zubereitung

Salat, Tomaten, Gurken in mundgerechte Stücke schneiden. Spitzpaprika in Würfel schneiden. Petersilie und Minze grob hacken. Die schwarzen Oliven ggfs. entkernen und halbieren. Alles in eine Schüssel geben.

Fladenbrot mit der Schere in mundgerechte Stücke schneiden und in Pflanzenöl braun frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Für das Dressing Öl, Zitronensaft, Knoblauchwürfel, Sumach, Salz und Pfeffer verrühren. Optional noch etwas Granatapfelsirup dazu.

Alles zusammen in einer großen Schüssel unterheben. Das frittierte Brot zum Schluss auf dem Salat verteilen.

Muhammara-Dip:

4 rote Spitzpaprika
1 - 2 Chilischoten
100 g Walnüsse
8 Scheiben Zwieback
6 EL Tahine (Sesampaste)
2 EL Granatapfelsirup
8 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 EL Biber Salcasi (rote Paprikapaste)
1 TL Kreuzkümmel
1 Handvoll gehackte Blattpetersilie (Deko)

Zubereitung

Paprika im Standmixer mit dem Knoblauch mixen und Wasser ziehen lassen. Restliche Zutaten dazugeben und alles zu einer einheitlichen Paste pürieren. Sollte die Masse zu fest sein, etwas warmes Wasser dazugeben. Mind. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Zur Deko mit Olivenöl begießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Nachspeise: Süße Mozzarella-Röllchen

Zutaten (für 5 Personen)

Für die Füllung:

800 ml Milch

80 g Speisestärke

80 g Zucker

2 EL Orangenblütenwasser

1 Pkt Vanillezucker

200 g Mascarpone

Für den Teig:

3 Mozzarella

300 ml Wasser

3 EL Zucker

100 g Hartweizengrieß

2 EL Orangenblütenwasser

1 EL Rosenwasser

Zubereitung:

Füllung:

Etwas Milch zusammen mit Zucker und Speisestärke verrühren. Rest Milch zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen und das Gemisch unterrühren. Nochmal aufkochen lassen. Mascarpone, Vanillezucker, Orangenblütenwasser dazugeben. Alles gut verrühren und kalt stellen.

Teig:

Wasser mit Zucker in einer beschichteten Pfanne zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Grieß unterrühren und nochmals aufkochen. Den Mozzarella in Stücke reißen und zügig unterrühren. Bei kleiner Hitze so lange rühren bis ein Teig entsteht und keine Reste mehr an der Pfanne hängen bleiben. Alles muss zu einer gleichmäßigen Masse verschmolzen sein.

Arbeitsfläche mit Öl und Zuckersirup einreiben. Den Teig vorsichtig zu einem Rechteck ausrollen und in 3 Stücke teilen. Die Füllung mit einer Spritztüte auf den unteren Rand eines Rechtecks spritzen und den Teig von der Längsseite her aufrollen. Die 3 entstandenen Röllchen mit einem scharfen Messer schräg in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Mit Zuckersirup beträufeln.

Zuckersirup (alternativ kann auch Honig verwendet werden)

1 Glas Wasser

2 Glas Zucker

1 TL Zitronensaft

1 TL Rosenwasser

Zubereitung

In einem Topf zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten einkochen lassen. Der Sirup muss zäh und dickflüssig sein.

Pistazieneis

Zutaten (für 5 Personen)

150 g gehackte Pistazienkerne
400 ml Milch
200 ml Sahne
1 unbehandelte Orange
5 Eigelbe
120 g Puderzucker
125 g Joghurt (10%)
2 EL Orangenblütenwasser
1 Prise gemahlene Gewürznelken

Zubereitung

2 EL Pistazienkerne beiseite stellen
Rest fein mahlen und mit der Milch im Topf mischen. Aufkochen und für mind. 30 Minuten stehen lassen. Abkühlen lassen.
Die Pistazienmilch durch ein feines Tuch auspressen bis keine Flüssigkeit mehr rauskommt. Sahne unterrühren.
Orange heiß waschen, Schale fein abreiben und auspressen. Die grüne Milch im Topf nochmal warm werden lassen. Eigelbe mit Zucker schaumig aufschlagen. Die warme Milch nach und nach dazu gießen, immer weiterrühren. Die Creme in einen Topf füllen und unter ständigem Rühren heiß werden lassen. Auf keinen Fall mehr kochen, sonst gerinnt das Ei! So lange erwärmen bis die Milch eine dickliche Konsistenz angenommen hat. In einer Schüssel abkühlen lassen.
Gehackte Pistazien, Orangenschale, -saft, Joghurt, Orangenblütenwasser und Nelke dazugeben. In die Eismaschine füllen oder im Gefrierfach ca. 4 Stunden fest werden lassen. Dabei dann zwischendurch gründlich durchrühren, damit sich die Pistazien im Eis verteilen und das Eis cremig bleibt.