

BASISCHE MEZZE FÜR DIE LEVANTE KÜCHE



FEIGENKOMPOTT

Rezept für 4 Personen

- 3 frische Feigen – nicht zu reif
- 1 EL Olivenöl
- Schale von 1 unbehandelten Zitrone

Zubereitung

Feigen waschen und den Stil entfernen. In Stücke schneiden und zusammen mit dem Olivenöl pürieren. Den Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone unterrühren.



KARTOFFEL-KORIANDER-TALER

Rezept für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 100 g Berglinsen
- 1 Handvoll frischen Koriander
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln etwas abkühlen lassen.

Berglinsen unter fließendem Wasser in einem Sieb gut abspülen. Anschließend in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln mit einem Stampfer klein stampfen, die Zwiebel und die Berglinsen unterrühren.

Koriander abzupfen und mit einem scharfen Messer sehr klein schneiden. Unter die Kartoffelmasse geben und gut verrühren. Aus dem Teig kleine Taler formen. Die Kartoffel-Berglinsen-Taler in einer Pfanne mit Rapsöl braten, bis sie eine goldbraune Farbe haben.



WILDREIS-GEMÜSE-PFANNE MIT SESAMPASTE

Rezept für 4 Personen

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g Zucchini
- 300 g Tomaten
- 100 g Babyspinat
- 100 g Wildreis
- 2-3 TL Tahina Sesampaste
- 500 ml basische Gemüsebrühe
- etwas Rapsöl zum Braten

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. In 500 ml Gemüsebrühe kochen. Wildreis in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und in einem Topf in Gemüsebrühe gar kochen – ca. 40 Minuten, je nach Packungsangabe.

Tomaten und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln und in etwas Rapsöl in einer großen Pfanne dünsten.

Das Gemüse dazugeben und etwa 10 Minuten weiter dünsten.

Anschließend den Wildreis, die gekochten Kartoffeln und den Babyspinat dazugeben und nochmal 5 Minuten bei kleiner Flamme dünsten.

Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Tahina Sesampaste unterrühren.