

BALAGAN!

NENI Haya Molcho



Rezepte aus der
orientalischen Küche

südwest

Gemüsefrittata mit Schafskäse

S. 19



Für 8 Portionen

- 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote
 - 1 Tomate
 - 1 kleine rote Chilischote
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 Handvoll Selleriegrün
 - 2 EL geröstete Pinienkerne
 - Meersalz
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - 10 Eier
 - 70 g Schafs- oder Ziegenkäse
 - 1 EL Kreuzkümmelsamen
-

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Tomate waschen und würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, bei Bedarf die Kerne entfernen und die Schote fein würfeln.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Paprika, Tomate und Chili zugeben. Alles anbraten. Selleriegrün waschen, klein schneiden und mit den Pinienkernen kurz unterrühren.

Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die überschüssige Flüssigkeit abgießen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse in die Pfanne füllen, Käse darüberbröckeln und Kreuzkümmelsamen darüberstreuen. Die Gemüsefrittata 20 Minuten im heißen Ofen backen. Heiß oder lauwarm servieren.



5 Hühnchen- tajine mit Wurzel- gemüse, Nüssen und getrockneten Früchten

Für 6 Portionen

- 1 Sellerieknolle
- 4 Karotten
- 3 Gelbwurzeln (Kurkuma)
- 1 Pastinake
- 150 g gemischte getrocknete Früchte:
Datteln, Aprikosen, Feigen, Cranberrys
- 3 Hühnerbrustfilets
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Öl zum Braten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL Currypulver
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Sternanis
- 20 g frischer Ingwer
- 1 ½ l Hühnerbrühe
- Saft und abgeriebene Schale von 2 Zitronen
- Saft und abgeriebene Schale von 2 Orangen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Koriandergrün, gehackt

Sellerie schälen, putzen und klein schneiden. Karotten, Gelbwurzeln und Pastinake schälen, putzen und klein schneiden.

Die getrockneten Früchte in einer Schüssel mit warmem Wasser bedecken und einweichen.