

Kisir - Türkischer Bulgursalat

TOM FRÖTSCH
RESTAURANT HANSEN



PERSONEN

6



ZUBEREITUNGSZEIT

30 MIN

ZUTATEN

4 Tassen feiner Bulgur

(wahlweise auch mit
Couscous zu machen)

1 Zwiebel

2 Tomaten

¼ Gurke

1 Tasse Pflanzenöl

2 EL Tomatenmark

1 Knoblauchzehe

1 kleiner Kopfsalat

Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer, Petersilie nach

Geschmack



ZUBEREITUNG

Bulgur in eine Schüssel geben, mit einem TL Salz vermischen und so viel gekochtes Wasser übergießen, dass alles bedeckt ist. Ca. 10 Minuten ruhen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Tomaten, Zwiebel und Gurke sehr fein schneiden, Knoblauch reiben und mit dem Bulgur vermischen.

Tomatenmark zugeben. Petersilie, fein geschnitten, ebenfalls beimgen. Mit Pfeffer, Zitrone und Öl mischen und abschmecken. Am Schluss den fein geschnittenen Kopfsalat untermischen.



Kochbananen mit Huhn

EVA ROSSMANN
AUTORIN & KÖCHIN



PERSONEN

6-8



ZUBEREITUNGSZEIT

45 MIN

ZUTATEN

5 kg Kochbananen

Öl zum Frittieren

500 g Hühnerfile

4 große Zwiebeln

500 g Tomaten

2 Knoblauchzehen

Salz, Hühnergewürz,

Kräuter

ZUBEREITUNG

Das Backrohr auf 170 Grad vorheizen. Kochbananen schälen und die restliche Schale abschaben, in Stücke schneiden, waschen, abtropfen lassen und einsalzen. Die Bananen ziehen lassen, Hühnerfile salzen und mit Hühnergewürz versehen, durchziehen lassen.

Die Zwiebeln fein hacken, Knoblauch sehr klein schneiden. Öl erhitzen und die Kochbananen goldbraun frittieren. Hühnerfile in der Pfanne scharf anbraten und auf ein Backblech legen.

Ungefähr ein Drittel der Zwiebeln leicht anrösten, Tomaten halbieren, Kerne entfernen, in schmale Streifen schneiden und mitrösten. Die Masse über das Hühnerfleisch verteilen, salzen, Kräuter darüber streuen und mit Öl beträufeln.

INDONESIEN

Das Ganze bei 170 Grad im Rohr braten. Nach 20 Minuten die restlichen angerösteten Zwiebeln darüber geben und den kleingeschnittenen Knoblauch beifügen, weitere zehn Minuten braten.

Zu Kochbananen mit Huhn wird grüner Salat und Weißbrot serviert.

Tipp

Ich ergänze das Hühnergewürz mit gemahlenem Piment und etwas Chili. Beim Servieren lege ich Zitronenscheiben an den Rand der Form und streue grob geschnittenes frisches Basilikum darüber.

Albinita

BEATA HRUSCHKA
ELISABETH TEUSCHL
VOLLPENSION



PERSONEN

6–8



ZUBEREITUNGSZEIT

60 MIN

ZUTATEN

KUCHENMASSE

150 g Zucker

4 EL Milch

1 Ei

50 g Butter

2 EL Honig

1 TL Natron

400 g Mehl

FÜLLUNG

250 g Butter

100 g Staubzucker

500 ml Milch

100 g Zucker

4 EL Weizengrieß

400 ml Marillenmarmelade

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Kuchenmasse mit Ausnahme von Mehl und Natron über Wasserdampf schaumig schlagen. Dann Natron mit Mehl vermischen und in die Masse einmengen.

Den Teig in vier Teile teilen, jeweils dünne Blätter auswalken und auf einem Blech einzeln backen.

Für die Füllung die Milch mit Zucker und Weizengrieß aufkochen, abkühlen lassen.

RUMÄNIEN

Die Butter mit dem Staubzucker schaumig rühren und den abgekühlten Grießbrei in die Buttermasse einrühren.

Den Kuchen schichtartig fertigen: Man beginnt mit einem Teigblatt, danach kommt eine Schicht Creme, wieder ein Teigblatt, dann eine Schicht Marmelade, wieder ein Teigblatt, eine Schicht Creme und schließlich noch ein Teigblatt. Abschließend wird etwas Staubzucker darüber gestreut.

