

KHALIDS REZEPTE

Liebe Leser und Leserinnen!

Hier möchte ich euch ein paar leckere Gerichte aus der arabisch-syrischen Kultur vorstellen:

1) Tabule – Salat mit Burgul

Burgul ist auch unter dem Namen "Bulgur" bekannt. In der Türkei ist der Begriff Bulgur geläufiger. Da das obige Rezept aus der arabischen Welt stammt, benutzen wir hier den Begriff Burgul.

Für 4 Personen brauchst du:

1 kg Tomaten, 2 Gurken, 3 Zitronen, 3-4 Esslöffel Olivenöl, 2-3 Bund Petersilie, 3 kleine Frühlingszwiebeln, 100 g Burgul, 2-3 Prisen Salz.

Zuerst schneidest du die Tomaten und Gurken in kleine Würfel. Die Petersilie und die Zwiebeln werden ebenfalls sehr fein geschnitten. Alles in eine Schüssel geben und den Burgul hinzugeben. Zuletzt den Saft der Zitronen, das Olivenöl und das Salz zufügen und alles gut vermischen.

Dazu passt: Gutes Brot sowie ein Dip aus Joghurt, Gurken und etwas Knoblauch. Diesen mit etwas Wasser und Salz vermischen. Diese drei Komponenten lassen sich sehr hübsch auf einem Teller anrichten.



Der leckere
Tabule - Salat

© www.attilahildmann.com

2) Maglube

Für 4 Personen brauchst du:

½ kg Kartoffeln, 4 Auberginen, 2 Hähnchen, (1/2 für das Maglube, den Rest für die Hähnchensuppe aus Punkt 3), 500 g Reis, Salz, schwarzer Pfeffer, arabische Gewürzmischung

Zuerst werden die Kartoffeln und die Auberginen geschält und in Scheiben geschnitten. Danach wird beides in Sonnenblumenöl angebraten. Das Hähnchenfleisch wird gekocht und dann in essbare Stücke geschnitten. Alles kräftig mit Salz, schwarzem Pfeffer und der arabischen Gewürzmischung würzen, besonders die Flüssigkeit, in dem das Hähnchen gekocht wird. Den Reis wie vorgesehen zubereiten.

Dann eine Schicht Hähnchen in einen Topf geben, darüber eine Schicht Reis, dann Kartoffeln, dann Reis, dann Auberginen, dann wieder Reis, und zuletzt Auberginen und Reis gemischt.

Alles auf mittlerer Hitzestufe erhitzen. Dann wird der Topf auf ein großes Blech gekippt. Fertig!

3) Arabische Hähnchensuppe

Die gewürzte Flüssigkeit aus dem Maglube – Rezept wird mit dem restlichen Hähnchenfleisch vermischt.

Dazu braucht man noch:

3-4 Zwiebeln, Olivenöl, 2 Bund Petersilie, 150 g – 200 g Reis

Die Zwiebeln und die Petersilie werden fein geschnitten. Die Zwiebeln werden mit Olivenöl in einem Topf angebraten. Dann wird die Soße vom Hähnchen hinzugefügt und zum Kochen gebracht. Den Reis hinzugeben und am Schluss die Petersilie oben drauf.

Guten Appetit, euer Khalid.