Participolis.eu Akademie

Rezepte & Bilder von: Jehan Ali
Texte & Graphiken: Lea Dressler

Vorspeisen

Dolma

Zutaten

FÜR 4-6 PERSONEN

2 Zwiebeln
1 Aubergine
1 Zucchini
1grüne Paprika
2-3 Knoblachzehen
ca. 100g Weinblätter
Oder 1 Bund Mangold
100-150g Reis
200-300ml Wasser
1 EL Butter
Oder 1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
Opt. 50-75g Hackfleisch
1 TL Salz
schwarzer Peffer
Opt. Currypulver
Zitronensalz
Oder Saft 1 Zitrone

Tipps

Das Gericht schmeckt mit **Ayran** oder auch mit **Zaziki** sehr gut! Zudem können auch andere Gemüsesorten befüllt werden. **Dolma** kann warm aber auch kalt verzehrt werden.

3-4 Tage in einer Dose im Kühlschrank Haltbar

Anleitung

Den **Reis** waschen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist.
Das Gemüse abwaschen und anschliessend schneiden;
die **Paprika** wird quer halbiert,
die **Zwiebeln** angeschnitten und anschliessend „geschält" (Siehe Video: Link) und
der Rest der **Zwiebeln** gewürfelt.
Bei der **Aubergine** und der **Zucchini** den Strunk abschneiden und diese längs aufschneiden (siehe Video: Link), sodass das Fruchtfleisch entfernt und dieses gewürfelt werden kann.
Den **Knoblauch** reiben und mit den gewürfelten **Zwiebeln** und dem Fruchtfleisch der **Zucchini** und **Aubergine** vermischen.
Die **Gewürze,** sowie das **Tomatenmark** hinzugeben und gut vermengen.
Anschliessend optional das rohe **Hackfleisch** hineinmischen.
Nun etwa 10g des **Reises** beiseitestellen und den restlichen Reis ebenfalls dazugeben und auch diesen gut vermengen.
Die ausgefüllten Gemüseschalen bis zur Hälfte mit der Mischung füllen.
Nun werden abwechselnd das befüllte Gemüse und die Reis-Fruchtfleisch-Mischung in einem grossen Topf übereinander geschichtet.
Daraufhin werden die **Weinblätter** mit den 10g **Reis** gefüllt, die zuvor zur Seite gestellt wurden (Siehe Video: Link).
Anschliessend werden die befüllten **Weinblätter** gleichmässig so auf die oberste Schicht im Topf verteilt, sodass möglichst wenig Lücken entstehen.
Auf die befüllten **Weinblätter** im Topf wird ein flacher Teller gelegt und über diesen, je nach Grösse des Gemüses, 200-300ml Wasser gegossen.
Abschliessend zunächst das Gericht auf höchster Stufe des Herdes aufkochen lassen, dann auf niedrigster Stufe 30-45 min köcheln lassen und 1 EL Butter hinzugeben.

Hummus

Anleitung

Zerkleinerte **Eiswürfel** und **Kichererbsen** mit **Tahini, Salz** und **Zitronensaft** verrühren. Sollte die Konsistenz zu dick sein etwas **Wasser** dazu geben.

Kubba

Zutaten

Für 2 Personen

Teig:
150g Reis
50g Kartoffeln
200ml Wasser
Schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
1 TL Kurkuma

Füllung:
100g Zwiebeln
100g Hackfleisch
Oder 3 Paprika (rot, grün, gelb)
50g Rosinen
50g Pinienkerne
Oder gehackte Mandeln
1 Ei
2-3 EL Öl
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer

Öl zum frittieren

Tipps

Am besten lässt sich der Fleischwolf reinigen, wenn der Teig noch warm und nicht getrocknet ist.

Anstatt den Teig direkt zu nutzen, kann dieser auch eingefroren werden und bei bedarf frittiert werden. Somit hält sich der Teig länger als fertig im Kühlschrank.

Anleitung

Teig:
Den **Reis** waschen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Die **Kartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Reis** und **Kartoffeln** mit **Salz** und **Kurkuma** in einem Topf auf dem Herd auf höchster Stufe aufkochen lassen.
Anschliessend den Herd auf mittlere Hitze stellen und kontinuierlich rühren. Die Temperatur weiter reduzieren, je weniger **Wasser** im Topf ist.
Nach 20-30 Minuten den Topf vom Herd nehmen und den **Reis** und die **Kartoffeln** in einem separaten Gefäss kurz abkühlen lassen.
Diese anschliessend in einen Fleischwolf geben oder alternativ mit den Händen verkneten bis ein gleichmässiger Teig entsteht.

Füllung:
Die **Zwiebeln** so klein wie möglich würfeln und mit **Öl** und **Salz** glasig anschwitzen.
Anschliessend etwas **schwarzen Pfeffer** und **Hackfleisch** oder alternativ die gewürfelten **Paprikas** dazugeben werden.
Die **Rosinen** waschen, trocken und mit den **Mandeln** mit in die Pfanne geben.

Nun den Teig portionieren (ca. 30-50g) und zu Kugeln formen.
Mit dem Zeigefinger eine Kuhle in die Kugeln drücken, etwas von der Füllung hineingeben und diese wieder verschliessen.
Das **Ei** mit einer Prise **Salz** in einer Schüssel verquirlen und die Kugeln nacheinander hineingeben.
In eine tiefe Pfanne so viel **Öl** geben, dass die Kugeln vollständig bedeckt sind. Abschliessend die Kugeln frittieren.

Baba Ganoush

Zutaten
Für 2 Personen

1 grosse Aubergine
4 EL Tahini
2 gestrichene EL Jogurt
1 kleine Zehe Knoblauch
1 EL Olivenöl
Opt. Kerne 1 Granatapfel
1 Prise Salz
1/4 Saft einer Zitrone

Anleitung

Die abgewaschene **Aubergine** bei 250 Grad in den Ofen geben, bis sich die Schale mit der Hand lösen lässt. Die **Aubergine** abkühlen lassen und anschliessend schälen, sowie den Strunk entfernen.
Nun das Fruchtfleisch würfeln und mit **Tahini,** dem **Jogurt,** dem gehackten **Knoblauch,** dem **Zitronensaft** und dem **Salz** vermengen.
Darüber das **Olivenöl** und optional die **Granatapfelkerne** geben.

Tipps

Um den Knoblauch so klein, wie möglich zu hacken, kann Ein wenig Salz über diese gestreut werden. Das verstärkt zudem das Aroma.

Um Strom zu sparen, können mehrere Auberginen gleichzeitig im Ofen gebacken werden. Diese können eingefroren und später verzehrt werden.

Bulgur

Zutaten
4-6 Personen

50g Fadennudeln
150g Bulgur
1 EL Vegeta
Salz
(Nach Geschmack)
Wasser
Sonnenblumenöl

Tipps

Das Gericht mit Salat und Zaziki servieren.

Anleitung

Die **Fadennudeln** mit dem **Sonnenblumenöl** in einer tiefen Pfanne oder einem Topf anraten. Anschliessend die Pfanne kurz vom Herd nehmen, um **Vegeta** und **Bulgur** dazuzugeben. Nun soviel **Wasser** hinzugeben bis der Bulgur bedeckt ist und das Gericht 10-15 Minuten köcheln lassen.

Biryani

Zutaten
Für 6 Personen

6g Pinienkerne
6g gehackte
Oder ganze Mandeln
50g Rosinen
150g Reis
100g Fadennudeln
100g Erbsen
(TK oder Dosen Erbsen)
100g Kartoffen
Wasser
Sonnenblumenöl
Zum anbraten
1 TL Salz
1 Prise Schwarzer Pfeffer
Kurkuma
(nach Geschmack)

Tipps

Die Pfanne sollte von der Herdplatte genommen werden, um den Reis hineinzugeben, sodass Verletzungen vermieden werden können.
Das Gericht schmeckt sehr gut mit Salat und/oder Jogurt mit Pfefferminz oder Ayran. Aber auch andere Beilagen, wie gekochte Eier oder auch Fleisch, sind zu empfehlen.

Anleitung

Zunächst die **Kartoffeln** schälen, würfeln und den **Reis** waschen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. Währenddessen **Wasser** aufkochen und damit den **Reis** in einem Topf bedecken und nun 10 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit die **Fadennudeln** in einer tiefen Pfanne oder einem Topf goldbraun anbraten. Anschliessend das Wasser abgiessen und den **Reis** mit den **Gewürzen** zu den **Fadennudeln** geben. Nun weitere 600ml aufgekochtes Wasser in die Pfanne geben, das Gericht auf mittlerer Temperatur köcheln lassen und immer wieder gut durchrühren. Währenddessen die **Kartoffeln** separat in einer weiteren Pfanne anbraten, die **Rosinen** mit heissem Wasser abspülen und die **Mandeln** in einer dritten Pfanne anrösten. Wenn der **Reis** noch leicht feucht ist, werden die anderen Zutaten dazugeben und miteinander vermengt. Die **Pinienkerne** können als Topping genutzt werden.

Hauptspeise

Maqluba

Zutaten

Für 2-4 Personen

1 Zucchini
1 Aubergine
1-2 Zwiebeln
1 grüne Paprika
1 Tomate
1 EL Tomatenmark
Oder 1 Dose passierte Tomaten
Opt. vorgekochtes Hackfleisch
Oder vorgekochtes Hähnchenfleisch
100g Reis
Wasser
2 mittlere Kartoffeln
Oder 1 grosse Kartoffel
1 TL Salz
Schwarzer Pfeffer
Öl
Kumin
Opt. Etwas Zitronensaft

Tipps:

Um das Stürzen zu erleichtern, sollte am besten ein Teller genommen werden der einen grösseren Umfang als der Topf besitzt.
Das Gericht schmeckt besonders gut mit sauren Gurken, eingelegten Peperoni oder Ayran.

Anleitung

Die **Kartoffeln** schälen, das Gemüse waschen und alles in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Aubergine,** die **Zucchini,** die **Paprika** und die **Tomate** salzen, um diesen die Flüssigkeit zu entziehen. Den **Reis** waschen, mit gekochtem Wasser bedecken und für 5 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die **Zwiebeln** mit etwas **Öl** und dem **schwarzen Pfeffer** anbraten. Nun das **Salz** von dem Gemüse abspülen und dieses optional anbraten. Daraufhin wird zunächst das **Fleisch,** dann die **Kartoffeln** und schliesslich das restliche Gemüse in einem Topf übereinander geschichtet. Darüber wird der **Reis** (ohne das **Wasser**) gegeben. In einer Schüssel wird indes das **Tomatenmark** verdünnt. Dazu 300-400ml **Wasser** nach und nach zu dem **Tomatenmark** geben, bis dieses eine Suppen ähnliche Konsistenz erreicht. Anschliessend nach Geschmack **Kumin** hinzu und das **Tomatenmark** über den **Reis** geben. Das Gericht kurz aufkochen und dann auf mittlerer Temperatur 30-40 Minuten köcheln lassen. Schliesslich das Gericht abschmecken, 10-30 Minuten abkühlen lassen und das Gericht auf einen grossen Teller stürzen.

Reis

Zutaten

Für 2-4 Personen

150g Basmatireis
opt. Fadennudeln
1TL Salz
Öl
Wasser

Tipps:

Da jeder Herd unterschiedlich ist, kann der Reis bereits schneller, aber auch langsamer fertig sein, sodass es sich anbietet diesen kontinuierlich zu probieren.

Der **Reis** schmeckt besonders gut, wenn man ihn mit weissen Bohnen zusammen serviert.

Anleitung

Zunächst den **Reis** waschen und in einen Topf geben, sowie **Wasser** aufkochen. Das aufgekochte **Wasser** anschliessend über den **Reis** giessen, bis dieser bedeckt ist und diesen 5-10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die **Fadennudeln** mit etwas **Öl** in einem Topf goldbraun anbraten und weitere 400-600ml **Wasser** je nachdem, wie lange der **Reis** zuvor gezogen hat, aufkochen. Das **Wasser** von dem Reis abgiessen, diesen mit dem **Salz** zu den **Fadennudeln** hinzugeben und den Herd auf eine niedrige Temperatur stellen. Darüber das aufgekochte **Wasser** geben und 30 Minuten köcheln lassen.

Der Reis kann eingefroren werden, sobald dieser abgekühlt ist, so hält sich dieser länger. Wird der Reis im Kühlschrank aufbewahrt, muss dieser innerhalb von 3-4 Tagen verzehrt werden.

Ayran

Anleitung

Den **Jogurt** und das **Salz** gut miteinander vermengen. Anschliessend das **Wasser** langsam unterrühren.

Beilagen

Tawwa

Zutaten

Für 2-4 Personen

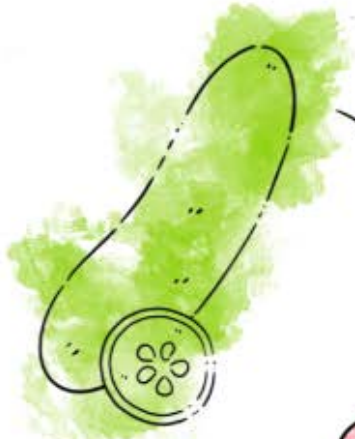
1 Zucchini
1 Aubergine
1-2 Zwiebeln
1 grüne Paprika
1 Tomate
Wasser
Schwarzer Pfeffer
1Dose Passierte Tomaten
oder 1EL Tomatenmark
(verdünnt)
Opt. 1 grosse Kartoffel
Opt. vorgekochtes Fleisch
z.B. Hähnchen

Anleitung

Die **Kartoffeln** schälen, das Gemüse waschen und alles in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Aubergine,** die **Zucchini,** die **Paprika** und die **Tomate** salzen, um diesen die Flüssigkeit zu entziehen. Die **Zwiebeln** mit etwas **Öl** und dem **schwarzen Pfeffer** anbraten. Nun das **Salz** von dem Gemüse abspülen. Dieses und optional das **Fleisch** zu den **Zwiebeln** geben. Weiterhin wird in einer Schüssel das **Tomatenmark** verdünnt. Dazu 300-400ml **Wasser** nach und nach zu dem **Tomatenmark** geben, bis dieses eine Suppen ähnliche Konsistenz erreicht. Abschliessend das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und das Gericht 7 Minuten köcheln lassen.

Beilagen

Tsatsiki



Gurke
100g geriebene

Knoblauch **Eine geriebene oder gepresste Zehe**

250ml Jogurt

Anleitung

Zur Zubereitung alle Zutaten miteinander verrühren. Auch schmeckt **Jogurt** ausschliesslich mit **Gurke** sehr gut.

Salate

Auberginen-Salat

Zutaten

1 mittlere Aubergine
3 halbe Paprika
(Rot, geb, Grün)
1 mittlere Gurke
1 Zwiebel
1 EL Granatapfelsirup
Saft einer 1/4 Zitrone
Salz
Nach Geschmack
1 Prise Kumin
1 Prise getrocknete Pfefferminz
Öl

Anleitung

Die **Aubergine** würfeln, salzen und 5-10 Minuten ziehen lassen. Danach die **Aubergine** waschen, abtrocknen und mit etwas **Öl** anbraten. Das restliche Gemüse ebenfalls waschen, in Scheiben schneiden und halbieren. Die **Aubergine** abkühlen lassen, anschliessend mit dem anderen Gemüse in eine Schüssel geben und gut durchmengen. Schliesslich den Salat mit den Gewürzen und dem **Granatapfelsirup** abschmecken.

Tipps:

Wird der Salat nicht direkt verzerrt, kann dieser zunächst ungesalzen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Salate

Tomaten-Gurken-Zwiebelsalat

Zutaten

Für 2-4 Personen

2 Tomaten
1 mittlere Gurke
1/2 Zwiebel
Öl
Prise Salz
Nach Geschmack
1 El essig

Tipps:

Das Dressing erst über den Salat geben, wenn dieser serviert wird, um die frische zu erhalten.

Anleitung

Das Gemüse würfeln und **Öl, Salz** und **Essig** separat gut zu einem Dressing mischen. Anschliessend das Dressing über das Gemüse geben.

Salate

Rote Beetesalat

Zutaten

Für 2-4 Personen

500g Rote beete
Vorgekocht
100-150g Tahini
1 EL Jogurt
1 Prise Salz
Nach Geschmack
1 Knoblauch Zehe
Gerieben
Saft einer 1/2 Zitrone
Opt. Sesam
(Topping)
Opt. Petersilie
(Topping)

Tipps:

Der Salat ist eine gute Beilage zum Grillen.

Anleitung

Die **Rote beete** würfeln und in eine Schale geben. Die anderen Zutaten ausser das Topping miteinander zu einem Dressing vermischen. Anschliessend das Dressing und das Topping über die **Rote beete** geben.

Nachspeisen

Fadennudel-pudding

Zutaten

2 EL „Maismehl“
1 EL Reismehl
500 ml Milch
3 EL Zucker
1 Prise Kardamom
250 g Fadennudeln
Öl
400 ml Wasser
Kokosnussraspeln (Topping)
Mandeln (Topping)

Tipps:

Der **Fadennudelpudding** kann sowohl kalt als Tipp für kalte Tage warm auch verzehrt werden.

Anleitung

Zunächst werden die **Fadennudeln** mit etwas **Öl** goldbraun angebraten. Anschliessend wird das **Öl** abgegossen und das **Wasser** mit dem **Zucker** über die **Nudeln** gegeben. Die **Nudeln** auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das **Wasser** vollständig verdampft ist.

Für den Pudding wird die **Milch** aufgekocht und daraufhin mit dem zuvor zusammengemischten **Zucker** und **Mehl** kontinuierlich verrührt, bis eine Pudding-Konsistenz entsteht. In eine Schale werden daraufhin zunächst ein Teil der **Fadennudeln,** der Pudding und die restlichen Nudeln übereinandergeschichtet. Abschliessend können die Toppings darüber gegeben werden.

Platz für Notizen: