

# Chnoche-Chuchi Winterthur

\*\*\*\*\*

Menue für 4 Personen

## Brotsalat

\*\*\*\*\*

## Fischsuppe

\*\*\*\*\*

## Gefülltes Lamm mit Couscous und Zucchini

\*\*\*\*\*

## Reismehl-Mandel-Pudding

\*\*\*\*\*

# Brotsalat

## Fattush

\*\*\*\*\*

### Libanesisches Brot:

(Ergibt 8 Fladenbrote)

Hefe und Zucker im Wasser einrühren. Salz und Mehl mischen und mit dem Hefewasser und Olivenöl zu einem Teig verarbeiten. Zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

Den Ofen auf 240° aufheizen. Den Teig leicht zusammendrücken und in 8 Stücke teilen. Fladen von ca. 20 cm Durchmesser auswallen. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Portionenweise ca. 5 Minuten backen.

In Stücke brechen und unter den Salat mischen.

### Salat:

Gurken, Tomaten und Radieschen würfeln. Sellerie und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Petersilie und Pfefferminze fein hacken. Alles mischen.

Die Saucenzutaten verrühren. Kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

7 g Trockenhefe

2 TL Zucker

2,5 dl Wasser lauwarm

½ TL Salz

500 g Mehl

2 EL Olivenöl

Zubereitungszeit: 15 Min.

Aufgehenlassen: 70 Min.

100 g Gurke

1 reife Tomate

4 Radieschen

2 Stängel Stangensellerie

1 Frühlingszwiebel

20 g glatte Petersilie

10 Pfefferminzblätter

### Sauce:

3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 - 2 TL Sumak

Zubereitungszeit: 15 Min.

# Fischsuppe

## Schourabat el Jabal

\*\*\*\*\*

Fischfilet kalt abspülen und in etwa 3 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken. Petersilie abbrausen und die Blättchen in feine Streifen schneiden.

In einem grossen Topf 1 Liter Wasser mit 1  $\frac{1}{2}$  TL Salz zum Kochen bringen. Die Fischstücke hinein geben und etwa 3 Min. bei mittlerer Hitze darin ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, beiseite stellen. Topf mit der Fischbrühe ebenfalls beiseite stellen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich, aber nicht braun sind. Dann das Mehl darüber streuen und mit dem Schneebesen gut untermengen. Mit 1 dl von der Fischbrühe ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen. Alles in den Topf mit der Fischbrühe rühren und etwa 4 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Petersilie und Zitronensaft in die Suppe rühren, mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Die Temperatur herunterschalten, die Fischstücke in die Suppe geben und noch etwa 5 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Die Eigelbe mit 3 EL Suppe verrühren, dann in die Fischsuppe einrühren. Die Suppe nochmals erhitzen, aber nicht mehr zum kochen bringen, sonst flockt das Eigelb aus. Die Fischsuppe heiss mit frisch aufgebackenem Fladenbrot servieren.

500 g Fischfilet  
2 mittelgrosse Zwiebeln  
1 Bund glatte Petersilie  
Salz  
3 EL Olivenöl  
1 EL Mehl  
Saft von 1 Zitrone  
Schwarzer Pfeffer gemahlen  
2 frische Eigelb

# Gefülltes Lamm mit Couscous und Zucchini

\*\*\*\*\*

## Fleisch:

Kreuzkümmel, Muskat und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett 3 Min. rösten, auskühlen lassen. Die Kräuter, den Knoblauch und den Feta fein schneiden, begeben. Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein dazureiben. Die restlichen Zutaten dazu geben und gut mischen.

Mit einem Messer Taschen in die Lammhüftli schneiden und füllen. Mit einem Zahnstocher fixieren.

Die Frühlingszwiebel fein schneiden. Die Lammhüftli im heissen Olivenöl pro Seite ca. 2 Min. anbraten. Die Zwiebel beifügen und mit Wasser ablöschen. Das Fleisch salzen, pfeffern und 15 - 20 Min. bei kleiner Hitze garen.

## Füllung:

$\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel  
 $\frac{1}{2}$  TL Muskatnuss  
3 EL Sonnenblumenkerne  
15 g Petersilie  
 $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
2 Knoblauchzehen  
50 g Feta  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone  
1 EL Weinbeeren  
 $\frac{1}{4}$  TL Salz  
 $\frac{1}{4}$  TL Chilipulver  
2 EL Olivenöl

4 Lammhüftli à ca. 150 g  
2 EL Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
1 dl Wasser  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit inkl. Garen:  
45 Min.

## Couscous:

Couscousgries auf ein grosses Blech schütten, mit kaltem Wasser bedecken und sofort in ein feines Sieb giessen. Den Griess mit der Gabel durchrühren, etwa 15 Min. stehen und vorquellen lassen. Den Griess wieder auf das Blech geben und gründlich auflockern.

In den Unterteil eines Couscoussiers oder in einen Topf mit Siebeinsatz oder einem darauf passenden Sieb  $1 \frac{1}{2}$  - 2 Liter Wasser mit 1 EL Salz geben,

500 g mittelfeiner Couscousgriess halb vorbereitet  
Salz  
Butterschmalz oder Ghee  
1 Mulltuch

Zubereitungszeit inkl. Garen:  
2 Std.

aufkochen, dann auf mittlere Hitze schalten. Siebeinsatz mit einem Mulltuch auslegen. Den Griess darauf verteilen. Wenn der Dampf durch den Griess zieht weitere 30 Min. offen dämpfen.

Griess erneut auf das Blech geben und mit einer Gabel auflockern. Mit 1 dl kaltem, mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz vermischem Wasser besprenkeln und mit einer Gabel lockern. Den Butterschmalz auf dem Griess verteilen und untermischen. Griess erneut in den mit einem Mulltuch ausgelegten Siebeinsatz füllen, auf die kochende Flüssigkeit setzen.

Zwischen Topf und Siebrand rundum ein feuchtes, zusammengelegtes Küchentuch klemmen. Topf ganz dicht verschliessen. Couscous in etwa 30 Min. fertig dämpfen, mit der Gabel auflockern und anrichten.

#### Zucchini mit Chermoula:

Zwiebel schälen, Knoblauch häuten.

Die Zwiebel fein würfeln und in ein Schüsselchen geben. Knoblauch durch die Presse drücken und hinzufügen. Paprika, Kreuzkümmel, je 1 Prise Pfeffer und Cayennepfeffer sowie  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Öl, Zitronensaft und 2 EL kaltes Wasser unterrühren, alles gründlich vermischen.

Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und in einen Topf legen.

Chermoula auf den Zucchini verteilen. Die Zucchini bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 20 Min. dünsten. Die Kräuter waschen und die Blättchen fein hacken. Vor dem Servieren die Kräuter über die Zucchini streuen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Das Gemüse vor dem Servieren leicht abkühlen lassen. Es schmeckt auch lauwarm, im Sommer sogar kalt sehr gut. Unbedingt frisches Fladenbrot dazu reichen.

#### Chermoula:

1 grosse Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
 $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver edelsüss  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel (Kumin)  
gemahlen  
Cayennepfeffer  
Pfeffer, Salz, 6 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
Für das Gemüse:  
1 kg mittelgrosse Zucchini  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie  
3 Zweige Koriander  
2 EL Zitronensaft

Zubereitungszeit: 50 Min.

# Reismehl-Mandel-Pudding

## Muhallabiye

\*\*\*\*\*

Das Reismehl in 1 dl kalter Milch glatt rühren. Die restliche Milch mit dem Zucker unter ständigem Rühren zum kochen bringen. Dann die Milch vom Herd nehmen und die Reismehl-Milch-Mischung klümpchenfrei in die heiße Milch rühren.

Milch wieder zum kochen bringen und bei mittlerer Hitze offen unter ständigem Rühren etwa 5 Min. kochen. Dann die Mandeln und das Rosenwasser unterrühren und den Pudding vom Herd nehmen.

Das Dessert unter gelegentlichem Rühren leicht abkühlen lassen, dann in Portionenschüsselchen verteilen. Den Reismehl-Mandel-Pudding im Kühlschrank kaltstellen. Vor dem Servieren mit den gehackten Pistazien eine grüne Umrandung auf den Pudding streuen und die Granatapfelkerne in die Mitte geben.

50 g Reismehl

7 dl Milch

50 g Zucker

100 g geschälte, gemahlene Mandeln

2 EL Rosenwasser

gehackte Pistazienkerne

Granatapfelkerne

Zubereitungszeit: 30 Min.

2 Std. kühl stellen