

Kochstudio 20.09.2018

„Mediterrane Küche“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Spanien:	Gazpacho Andaluz
Griechenland:	Griechischer Brotsalat
Türkei:	Kisir mit Auberginen-Feta-Creme
Italien:	Spaghetti alla Puttanesca
Frankreich:	Provenzalisches Huhn

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Spanien: Gazpacho Andaluz

Zutaten (für 4-8 Portionen)	Zubereitung
2 Salatgurken	schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2 Zwiebeln	schälen und würfeln.
8 große, vollreife Tomaten	kreuzweise einritzen, in einer Schüssel mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen und die Tomaten klein würfeln.
2 rote Paprika 2 gelbe Paprika 2 grüne Paprika	waschen, entkernen und klein schneiden.
4 Knoblauchzehen	schälen und grob hacken.
	Von dem vorbereiteten Gemüse eine kleine Menge beiseite nehmen. Den Rest zusammen mit
100g Paniermehl 2 EL Weinessig 4 EL Olivenöl 1,5-2 TL Salz 1 TL Zucker ½ TL Pfeffer	in einer großen Schüssel pürieren.
	Bis zum Servieren kalt stellen. Zum Servieren die Gemüsestückchen, die vorher beiseitegelegt wurden, aufstreuen. Gekühlt genießen!

Griechenland: Griechischer Brotsalat

Zutaten (für 4 Portionen)	Zubereitung
400 g Vollkorn-Baguette	in dünne Scheiben schneiden und mit
4 EL Olivenöl	bestreichen.
	Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 10-12 Minuten goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen.
Ca. 2 Knoblauchzehen	halbieren und mit den Schnittflächen die Brotscheiben jeweils von einer Seite mit dem Knoblauch einreiben.
300 g Kirschtomaten	waschen, abtrocknen und halbieren.
2 rote Zwiebeln	schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
200 g Feta	mit den Händen grob zerkrümeln.
3 EL Rotweinessig 4 TL Honig Salz Pfeffer	verrühren und
6 EL Olivenöl	mit einem Schneebesen unterschlagen.
200 g schwarze Oliven 4 EL Kapern	mit den Brotscheiben, Kirschtomaten, Zwiebeln und dem Feta mischen und mit dem Dressing vermengen. Von
6 Stielen Petersilie	die Blättchen abzupfen und grob hacken.
	Salat mit Petersilie bestreuen und servieren.

Türkei:

Kisir mit Auberginen-Feta-Creme

Zutaten (für 6 Portionen)	Zubereitung
1 Zwiebel	schälen und in feine Würfel schneiden.
110 ml Olivenöl	in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
120 g Tomatenmark 15 g Paprikamark	in die Pfanne geben und kurz mit anschwitzen, Pfanne zur Seite stellen.
500g feinen Bulgur (köftelik) 2 ½ TL Salz	in eine Schüssel geben und mit
900 ml kochendem Wasser	übergießen. So lange rühren, bis der Bulgur das ganze Wasser aufgesogen hat.
1 Zitrone	auspressen.
25 ml Zitronensaft 25 ml Granatapfelsirup	und die Zwiebel-Öl-Tomatenmarkmischung zu dem Bulgur geben und gut vermengen.
5 Frühlingszwiebeln	waschen, die Wurzelbüschel abschneiden und in feine Ringe schneiden.
Ca. 45 g Petersilie	fein hacken.
	Frühlingszwiebeln und Petersilie unter den Bulgur mischen.

Türkei – Auberginen-Feta-Creme

Zutaten (für 4 Portionen)	Zubereitung
1 Aubergine	Der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Aubergine der Länge nach 3-4 Mal einschneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Ober-/Unterhitze 40-45 Minuten backen, bis die Haut schwarz ist. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und die Haut vorsichtig abziehen. Auberginenfleisch klein hacken und abkühlen lassen.
2 Zehen Knoblauch	schälen und fein hacken.
4 Oliven	fein hacken.
250 g Feta 3 EL Olivenöl	zusammen mit dem Knoblauch und den Oliven pürieren.
1 TL getrockneter Oregano Paprikapulver edelsüß Salz Pfeffer	zusammen mit dem abgekühlten Auberginenfleisch dazu geben und alles erneut pürieren.

Italien: Spaghetti alla Puttanesca

Zutaten (für 4 Portionen)	Zubereitung
1 Zwiebel	schälen und fein würfeln.
2 Zehen Knoblauch	schälen und in dünne Scheiben schneiden.
1 kleine rote Chilischote	waschen, halbieren und entkernen. In dünne Streifen schneiden.
4 EL Olivenöl	in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chilis darin bei niedriger Temperatur ca. 6 Minuten dünsten.
6 Sardellenfilets	abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und fein hacken. Mit in die Pfanne geben und gut unterrühren.
100 g schwarze Oliven	ggf. entkernen, halbieren und in die Pfanne geben.
1 Ds. gestückelte Tomaten (400g) ½ TL getrockneter Oregano 1 EL Kapern	dazu geben und alles zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen. Mit
Salz Pfeffer Zucker	würzig abschmecken. In der Zwischenzeit
400 g Spaghetti	in Salzwasser „al dente“ kochen. Nudeln abgießen, in der Pfanne mit der Sauce vermengen und sofort servieren.

Zutaten (für 6 Portionen)	Zubereitung
6 Hähnchenschenkel	unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Schenkel im Gelenk teilen, mehrfach mit einem spitzen Messer einstechen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenteile rundum kräftig anbraten. Mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form legen.
3 Zwiebeln	schälen und fein hacken.
3 junge Knoblauchknollen	schälen und in Spalten schneiden.
2 EL Olivenöl	in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
75 g ganze Mandeln 300 ml trockener Weißwein 5 Stiele Thymian ½-1 TL Safranfäden	in die Pfanne geben und aufkochen.
	Den Sud über die Hähnchenteile gießen und alles im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 40 Minuten backen.
12 Feigen	waschen, kreuzweise einschneiden und leicht auseinanderdrücken. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Feigen zu den Hähnchenteilen geben.