

# Kochstudio 08.12.2015

## „Orientalische Gewürzküche und Leckerer aus 1001er Nacht“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Gewürzfladenbrot mit Dattelcreme

Möhrenpüree mit Schafskäse

Linsensuppe mit Reis und Backpflaumen

Pikante Ofen Auberginen mit Joghurt-Minze Sauce

Orientalisches Lammragout

Couscous mit Kürbis, Roten Zwiebeln, Pistazien und getrockneten Aprikosen

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Gewürzfladenbrot mit Dattelcreme

---

1kg Möhren	schälen, waschen und in 1cm breite Scheiben schneiden
2 Knoblauchzehen	abziehen und in Scheiben schneiden.
	In einem Topf
2 EL Olivenöl	erhitzen, Möhren und Knoblauch darin andünsten.
6 EL Wasser	und
1 TL Harissa	unterrühren. Möhren zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 min garen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.
	Mit
Koriander	
Kreuzkümmel	und
Salz	würzen. Püree abkühlen lassen.
200g Feta	zerbröckeln,
4 TL Kapern	
60 g Schwarze Oliven	abtropfen lassen. Das Möhrenpüree in Schälchen anrichten, mit
2 EL Olivenöl	beträufeln. Mit Schafskäse, Kapern und Oliven garnieren.

# Möhrenpüree mit Schafskäse

---

1kg Möhren	schälen, waschen und in 1cm breite Scheiben schneiden
2 Knoblauchzehen	abziehen und in Scheiben schneiden.
	In einem Topf
2 EL Olivenöl	erhitzen, Möhren und Knoblauch darin andünsten.
6 EL Wasser	und
1 TL Harissa	unterrühren. Möhren zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 min garen, anschließend mit dem Stabmixer pürieren.
	Mit
Koriander	
Kreuzkümmel	und
Salz	würzen. Püree abkühlen lassen.
200g Feta	zerbröckeln,
4 TL Kapern	
60 g Schwarze Oliven	abtropfen lassen. Das Möhrenpüree in Schälchen anrichten, mit
2 EL Olivenöl	beträufeln. Mit Schafskäse, Kapern und Oliven garnieren.

# Linsensuppe mit Reis und Backpflaumen

---

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 1 Gemüsezwiebel            | abziehen und in Würfel schneiden.                                |
| 3 EL Olivenöl              | im Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, mit                   |
| 1 TL Kurkuma               | und  |
| 1 TL getrockneter Minze    | bestreuen.   |
| ½ TL Zimt                  |  |
| 100g gelbe Linsen          | und  |
| 100 g getrocknete Pflaumen | zugeben.   |
|                            | Mit  |
| 1,5 l Wasser               | aufkochen. Linsen zugedeckt bei niedriger Hitze 8 min. garen.    |
| 150 g Langkomreis          | waschen und zu den Linsen geben. Reis 12 min garen.              |
| 1 Zwiebel                  |  |
| 2 Knoblauchzehen           | abziehen und in Scheiben schneiden, in                           |
| 1 EL Olivenöl              | anrösten   |
| 1 Bund glatte Petersilie   |  |
| 1 Bund Koriander           | putzen und die Blättchen in Streifen schneiden.                  |
| 1 Bund Schnittlauch        | in Röllchen schneiden.   |
|                            | Kräuter zur Suppe geben.   |
| Salz                       | Suppe aufkochen und abschmecken mit                              |
| Pfeffer                    | und  |
| frischen Minzeblättchen    | Suppe mit gedünsteten Zwiebelringen und garnieren und servieren. |

# Pikante Ofen Auberginen mit Joghurt-Minze Sauce

Backofen auf 220 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen

- 6 Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch der Auberginenhälften mehrmals kreuzweise bis zur Schale ein- aber nicht durchschneiden, so das ein Gittermuster entsteht. Großzügig mit einpinseln.
- 10EL Olivenöl
- 6 TL Kreuzkümmel und  
2 TL Chiliflocken  
1 TL Schwarzer Pfeffer mischen und gleichmäßig auf die eingeschnittenen Auberginen streuen. Außerdem mit Meersalz würzen.  
Auberginen mit den Schnittflächen nach unten auf das Backblech legen und ca. 20 min im Ofen rösten. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Auberginen umdrehen.  
Mit  
6 EL Honig beträufeln und mit  
5 EL Sesamsamen bestreuen und nochmals 10 -15 min weiterrösten.  
Die Auberginen sollen anschließend appetitlich gebräunt sein!

Für die Sauce

- 1 Gurke raspeln, mit Meersalz bestreuen und Saft ziehen lassen.  
½ Bund Minze abbrausen, trocken schütteln, fein hacken. Gurkenraspel gut auspressen und mit vermischen. Minze unterrühren und alles mit abschmecken  
500g Joghurt, 10% Meersalz

# Orientalisches Lammragout

---

## Gewürzmischung

- 3 EL Koriander
- 3 EL Zimt
- 3 EL Kardamom
- 2 EL Paprika
- 2 EL Cumin
- 1 TL Bockshornklee

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1,8kg Lammfleisch             | in nicht zu kleine Stücke schneiden.   |
| 6 Zwiebeln                    | schälen und würfeln.   |
| 6 EL Olivenöl                 | in einem Bräter erhitzen und das Lammfleisch portionsweise darin anbraten. Anschließend würzen mit |
| Salz                          | und  |
| Pfeffer aus der Mühle         |  |
| 4 EL Gewürzmischung           | unterrühren.   |
| 1Pck. passierte Tomaten       | und  |
| ½ l Brühe                     | zugeben, einmal umrühren. Lammragout zugedeckt ca. 1Stunde schmoren.                               |
|                               | Zum Schluss  |
| 2 Bitterschokoladen-Stückchen | zugeben und unterrühren.   |

# Couscous mit Kürbis, Roten Zwiebeln, Pistazien und getrockneten Aprikosen

- 4 rote Zwiebeln Backofen auf 180 Grad vorheizen  
schälen, längs halbieren und in 2 cm große Spalten schneiden.
- 1 kg Hokkaidokürbis entkernen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden  
Zwiebeln und Kürbis in einer Schüssel mischen und mit  
Pfeffer und  
Salz würzen, anschließend mit  
5 EL Olivenöl und  
3 EL Ahornsirup beträufeln und gut mischen.  
Anschließend auf einem Backblech verteilen.  
Kürbis etwa 20 min im Ofen rösten
- 50 g getrocknete Aprikosen würfeln  
20 Minzeblätter fein schneiden.  
60 g Pistazienkerne grob hacken
- 350g Couscous In einer großen Schüssel  
mit  
abgeriebener Schale von  
1 Biozitrone  
1 TL Salz und  
½ l kochendem Wasser vermischen. Sofort sorgfältig mit 2 Gabeln lockern um eine Klümpchenbildung zu vermeiden.  
100g Butter unter den Couscous mischen.  
Gerösteten Kürbis, Aprikosen, Minze und Pistazien zum Couscous geben.
- 60 ml Zitronensaft frisch gepresst unter den Couscous mischen.  
Das Gericht mit  
Kreuzkümmel abschmecken.