

Bärlauchröllchen

Zutaten

- ½ Zwiebel
- 80 g Dinkelvollkornschtrot oder Vollkorn-Haferflocken
- 200 ml Bouillon
- 1 Lorbeerblätter
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Karotten
- 1 EL Parmesan
- 30 g Magerquark
- 2 ½ EL Vollkornbrösel
- ½ TL Senf
- 1/4 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 30 -50 ganze Bärlauchblätter
- 50 g Butter / Margarine

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln und Dinkelvollkornschtrot im trockenen Topf in der Pfanne rösten.
2. Karotten raffeln und dazugeben.
3. Bouillon einrühren, Lorbeerblätter dazugeben, aufkochen und abgedeckt köcheln und anschliessend 15 Minuten ausquellen lassen.
4. Sonnenblumenkerne in Pfanne kurz rösten und grob hacken.
5. Alle restlichen Zutaten mit der Dinkelmasse vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Die Masse auf die Bärlauchblätter aufstreichen und zusammenrollen.
7. Röllchen in eine eingefettete Auflaufform legen und mit Butter bestreichen.
8. Im Backofen bei 160°C 15-20 Minuten backen.

Warak Ainab mehschij (Gefüllte Weinblätter)

Zutaten (4 Personen)

- 1 Wirz ODER
- 150 eingelegte Weinblätter
- 1 Handvoll Giersch ODER Petersilie
- 1 Lauch
- 150 g Basmatireis
- 50 g Kichererbsen (gekocht, abgetropft)
- 1 Saft einer Zitrone
- 50 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2-4 getrocknete Minzenblätter
- 200 g Kartoffeln, fest kochend, geschält
- 1 Chili, entkernt
- 1 Dose Pelati, gewürfelt

Zubereitung

1. Alle Blätter vom Wirz nehmen und kurz in heissem Wasser blanchieren. ODER Weinblätter mit warmem Wasser waschen, danach in kaltes Wasser und zur Seite legen.
2. Giersch/Petersilie hacken, Lauch fein schneiden und zusammen mit Reis und Kichererbsen in eine Schüssel geben. Mit der Hälfte des Zitronensafts und Olivenöls sowie mit Salz, Pfeffer und den zerdrückten Minzenblätter gut vermischen – zur Seite stellen.
3. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einem grossen Topf auf dem Boden verteilen. Pelati darüber leeren.
4. Mit einer Schicht Weinblätter ODER mit den ganz kleinen Blättern des Wirz' abdecken.
5. Restliche Wirz- oder Weinblätter auf der Arbeitsfläche auslegen und auf jedes Blatt ca. 1 TL (bei Wirz darf es ruhig mehr sein) der Reis-Kichererbsen-Masse gebe und wie ein Päckli zusammenrollen.
6. Alle Päckli auf das Gemüse im Topf eng aneinanderlegen und mit einem Teller abdecken.
7. Eine kleine Schüssel mit Wasser füllen und auf den Teller stellen, um zu beschweren.
8. Restliches Öl mit Zitronensaft und Wasser mischen, übergiessen.
9. Mit Wasser auffüllen, bis es fünf Zentimeter über dem Teller steht, Top schliessen.
10. Bei starker Hitze aufkochen, danach bei niedriger Hitze ca. 90 Minuten garen.
11. Rölleli können warm aber auch kalt gegessen werden. Sud aus Kartoffel und Pelati kann als eine Art Suppe dazu serviert werden.

Dolmades

Zutaten

- 1 grosse Zwiebel
- 50 g entsteinte Datteln
- 50 g getrocknete Tomaten
- ½ Bund Petersilie oder Giersch
- Wenige Blätter Minze, getrocknet
- 3 EL Pinienkerne
- 30 Baumblätter (Buche, Ahorn, Hasel) alternativ: Zuckerhut
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Naturreis
- 400 ml Wasser
- ½ Zitrone (Saft einer halben Zitrone)
- ½ Salz
- 2 Handvoll Ahorn- oder Buchenblätter ODER 1 Zuckerhut

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Olivenöl dünsten, dann Reis dazugeben und glasig werden lassen. Danach mit Wasser ablöschen und gar werden lassen.
2. Datteln, getrocknete Tomaten, Giersch/Petersilie fein schneiden. Minze fein zerbrösmeln und alles in eine Schüssel geben.
3. Pinienkerne kurz in Pfannen rösten, danach grob hacken und auch in die Schüssel geben.
4. Ahornblätter oder Zuckerhut kurz unter laufendem Wasser waschen.
5. ½ Teelöffel der Masse auf die Blätter geben und zusammenfalten und in einer Casserolle füllen.
6. Für ca. 10 Minuten kurz im Ofen bei 150 Grad erwärmen.

Bulgogi

Zutaten

Marinade

- 1 Birne
- ½ Zwiebel
- 1 EL Knoblauch
- 1 TL Ingwer, mit Löffel Rinde abgeschabt
- 3 EL Zucker
- ½ gemahlener Pfeffer
- 6 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein
- ½ Lauch (weisser Teil)

- 400 g Rindfleisch-Geschnetzeltes
- 1 EL Sesamöl

Ssamjang-Sauce

- 1 EL koreanische Chilipaste
- 2 TL Honig
- 1 TL Sesamöl
- ½ Lauch (grüner Teil), fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 1 EL geröstete Sesamsamen

- 3 Stk Chicoree

Zubereitung

1. Birne, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Lauch einigermaßen fein schneiden/hacken.
2. Danach zusammen mit Zucker, Pfeffer, Sojasauce und Reiswein mit Pürierstab mixen.
3. Fleisch gut abtupfen und dann in Marinade für einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.
4. Alle Zutaten für die Sauce zusammengeben und gut verrühren.
5. Rindfleisch in Sesamöl kurz anbraten, dann ziehen lassen.
6. Chicoree-Blätter vom Strunk abzupfen, Fleisch drauf drapieren und mit der Sauce ergänzen. Ein paar Sesamsamen als Topping drauf streuen.

Gefüllte Haselnussröllchen

Zutaten

- 15 Haselnussblätter (jung, hellgrün) alternativ: Wirzblätter
- 150 g (veganer) Bio-Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 25 g Haselnuss, gemahlen
- 50 g Haselnüsse, zerhackt
- ½ Chili, ganz fein zerhackt
- Salz

Zubereitung

1. Haselnüsse in Pfanne rösten und mit Salz und Chili abschmecken, gemahlene Haselnüsse auch in Pfanne kurz anrösten.
2. Frischkäse mit Chili, Knoblauch und gemahlene Haselnüssen mischen und mit Salz abschmecken.
3. Haselnussblätter oder Wirzblätter in kochendem Wasser ganz kurz schwellen und abtropfen.
4. Blätter füllen und rollen und danach in heisser Butter kurz schwenken.
5. Geröstete Haselnüsse über die Haselnussröllchen geben und servieren.
