

Rezept für die Kabawil *KüchenTalks*: Spaghetti Aglio Olio mit Fenchelsalat von Thomas Klein

Fenchelsalat:

Zutaten für 4 Portionen:

2 große Fenchelknollen
1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone
Pinienkerne
brauner Zucker/Honig
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Fenchel mit Sparschäler schälen, vierteln und Strunk entfernen. Fenchelgrün abzupfen und beiseite legen. Den Fenchel so fein wie möglich aufschneiden. Bei Verwendung eines Gemüsehobels Strunk dran lassen und bis auf den Strunk runterhobeln.

½ Orange und ½ Zitrone abreiben und den Rest der Orange und ½ Zitrone auspressen.

Den Saft, Schalenabrieb und Olivenöl mischen nach Geschmack mit Honig/Zucker ansüßen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fenchel vermischen.

Zuletzt geröstete Pinienkerne und gezupftes Fenchelgrün über den Salat geben.

Spaghetti Aglio Olio (Peperoncini)

Zutaten für 4 Personen:

6 – 8 mittelgroße möglichst frische Knoblauchzehen
1 Chilischote
1 kleines Bund glatte Petersilie
Olivenöl
evtl. etwas Gemüsefond
Salz
Pfeffer aus der Mühle
(nach Geschmack Parmesan)
1 Packung Spaghetti (200 gr pro Person)

Nudelwasser erhitzen, und reichlich Salz dazugeben wenn es kocht.

Spaghetti in den Topf geben.

Knoblauch schälen und mit der Messerklinge zerdrücken und kleinhacken.

Chilischote in feine Ringe hacken. (je nach Schärfe die Kerne vorher entfernen.

Petersilie hacken

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin 1 Min. schwenken. Nicht braun werden lassen!

Chili dazu und mit Wasser oder Fond ablöschen. Auf kleinster Flamme köcheln lassen bis die Spaghetti fertiggekocht sind (al dente). Evtl. zwischendurch etwas Nudelwasser dazugeben wenn die Flüssigkeit verkocht ist.

Gegen Ende die Petersilie dazugeben.

Dann Nudeln abgießen und vier Portionen (je nach Bedarf) zum Sud in die Pfanne geben, alles schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kabawil KüchenTalks Rezepte:

Pino's Pasta von Heribert Münch

Zutaten für 4 Personen:

1kg dicke Rippe
1 Knolle Knoblauch
5-8 frische, entkernte Peperoni
1 Bund glatte Petersilie
Meersalz
Paprikapulver (pikant, edelsüß, geräuchert)
500g Spaghetti
Parmesan
Olivenöl
2 Fleischtomaten (optional)

Zubereitung:

Knoblauch schälen
Petersilienblätter zupfen, Stängel beiseite legen, Enden abschneiden
Peperoni entkernen, in Streifen schneiden und halbieren
Knochen auslösen, Fett vom Fleisch trennen, das Fleisch würfeln das Fett auslassen (Pfanne, Bräter, o.ä.)
ganze Knoblauchzehen und Peperonistreifen in heißem Fett schwenken
(wenn nötig etwas Olivenöl zufügen)
Petersiliestängel halbieren/vierteln und mitschwenken
alles sofort mit einem Schaumlöffel herausnehmen (darf nicht bräunen)
Knochen im Fett bräunen, herausheben
Fleischwürfel scharf anbraten, mit reichlich Paprikapulver bestreuen
Meersalz zugeben
Knochen, Knofi, Peperoni und Petersilienstängel zum Fleisch geben
alles untereinanderheben, auf kleiner Flamme garköcheln
Nudelwasser erhitzen, salzen und Pasta garen
(die Fleischsoße ergibt nicht viel Sud ist aber sehr geschmacksintensiv,
möchte man mehr Sud, würfelt man zwei Tomaten und schmort sie mit)
Petersilienblätter grob hacken und zur Soße geben (etwas zum garnieren
zurückhalten)
Spaghetti portionsweise in tiefe Teller geben und mit Sud und Fleisch anrichten,
mit geriebenem Parmesan und Petersilie bestreuen und servieren
Tip: die Knochen zum Abnagen separat anbieten

Guten Appetit!

Kabawil KüchenTalks Rezepte:

Chap Chae

(koreanischer Glasnudelsalat)

Zutaten:

300-400 g Glasnudeln (wichtig! auf der Basis von Kartoffeln oder Süßkartoffeln)

100 g getrocknete Shitake Pilze

500 g frischer Spinat

3 ganze Möhren

1 Bund Frühlingszwiebeln

viel frischer Knoblauch

frischer Ingwer (nach Geschmack)

Soja Sauce

Pfeffer

Sesam

Sesamöl

brauner Zucker oder Honig

Zubereitung:

Spinat blanchieren und ausdrücken

Shitake Pilze 1 ½ Tage in Wasser legen, auswaschen, ausdrücken und in dünne Scheiben schneiden

Pilze mit Knoblauch anbraten, mit Sojasauce und etwas Zucker in eine große Schüssel geben

Möhren in Stifte schneiden

Frühlingszwiebeln in längliche Stücke schneiden und mit Knoblauch leicht anbraten, sie müssen knackig bleiben

ALLES in eine Schüssel geben

Glasnudeln 5 – 10 min in Wasser kochen und mit kaltem Wasser abspülen, mit der Schere in kleinere Stücke schneiden und zum Gemüse geben

Marinade je nach Geschmack – Sesam, Sesamöl, Pfeffer, Sojasauce ...

ALLES miteinander mischen

Kabawil KüchenTalks Rezepte:

Haemul Pa Jeon

(koreanische Meeresfrüchte Pfannkuchen)

tiefgefrorene Meeresfrüchte (ohne Miesmuscheln)

Frühlingszwiebeln

Rucola oder glatte Petersilie und/oder Koriander – je nach Geschmack

Pfannkuchenteig

Mehl und 1 Eßl. Speisestärke

1 – 2 Eier

zum Teig verrühren

viel Knoblauch, Fischsauce, Salz und Pfeffer

Gemüse und Meeresfrüchte in den Teig rühren

Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen

Teig dünn in die Pfanne geben

von beiden Seiten hellbraun braten

Dip: Sojasauce, Essig, Fischsauce, etwas Zucker und Sesamkörner

Kabawil KüchenTalks Rezepte:

Foul

(syrischer Tomaten/Bohnensalat)

Zutaten

5 große Tomaten

4 Zwiebeln

2 große Dosen Foul (dicke Bohnen/Saubohnen)

4-5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zitronensaft nach Belieben

1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

Tomaten waschen und würfeln

Zwiebel schälen und würfeln

Foul (dicke Bohnen) abgießen und kurz abbrausen

Petersilie waschen, Stängelenden abschneiden und entsorgen

Petersilie grob hacken

in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer bestreuen

Olivenöl und Zitronensaft darüber gießen

Alles miteinander vermengen

abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen

Kabawil KüchenTalks Rezepte:

Fteeh

Zutaten

6 kleine Dosen Kichererbsen
1 kleine Dose Tahini
1 kg Joghurt
7 syrische/libanesische Fladenbrote
reichlich Zitronensaft (2-3 Zitronen)
250g Ghee oder zerlassene Butter
Salz
Paprikapulver
Kumin
1 Knolle frischen oder festen Knoblauch

Zubereitung

Kichererbsen abgießen und mit Wasser bedeckt aufkochen (die Kichererbsen sollen ihre Form behalten und bissfest sein)
Joghurt und Tahini zu einer Soße verrühren, salzen und mit Zitronensaft abschmecken
Ghee/Butter schmelzen
Fladenbrote in kleine Stücke rupfen und in eine Schüssel geben
Kichererbsen abschütten und zum Brot geben
Joghurt-Tahini-Soße darauf verteilen
mit Kumin und Paprika bestreuen
Alles vorsichtig mit geschmolzener Ghee/Butter übergießen
am Tisch alles untereinander heben und verteilen

Kabawil KüchenTalks Rezepte:

Apfelkuchen auf Quark-Ölteig Basis

Zutaten Teig:

150g Quark
6EL Milch
6EL Öl (Tipp: Walnußöl)
75g Zucker (Tipp: Rohrzucker)
1 Päckchen Vanillezucker
1TL Salz
300g Weizenmehl
1 Päckchen Backpulver

Zutaten Belag:

5 Äpfel (fruchtig, säuerlich)
60g - 80g Rosinen
2EL Rum
100ml Apfelsaft
Saft einer 1/2 Zitrone
5EL brauner Zucker
1/2 TL Zimt

Zubereitung Teig:

Mehl mit Backpulver in eine Rührschüssel sieben
in einer zweiten Schüssel Rohrzucker, Milch, Quark, Vanillezucker, Salz und Öl verrühren
die Hälfte des Mehls einarbeiten (kräftig rühren), dann die andere Hälfte einarbeiten
den Teig kräftig durchkneten und etwas ruhen lassen
Ofen vorheizen: 10 min, 180 Grad

Vorbereitung Belag:

Rosinen in einem kl. Topf zusammen mit Rum und Apfelsaft auf kl. Flamme quellen lassen
braunen Zucker mit Zimt mischen
Äpfel schälen, vierteln, entkernen und längs in Scheiben schneiden
Apfelschnitzen mit Zitronensaft beträufeln

Kuchen belegen:

rundes Kuchenblech bereitstellen
1 Blatt Backpapier zurechtlegen und etwas mit Mehl bestäuben
darauf mittig den Teig plazieren und flachdrücken (mgl. rund)
evtl. Teigrolle zu Hilfe nehmen
Teig auf dem Papier auf das Blech ziehen und bis an den Rand der Form drücken
mit einer Gabel den Teig einstechen
überstehenden Papier abschneiden
Teig mit Apfelschnitzen gut belegen und mit den gequollenen Rosinen bestreuen

Kuchen für ca 30min bei 180 - 200 Grad backen (beobachten!)
anschließend herausnehmen und mit Zimt-Zucker-Mix bestreuen
mit Schlagsahne servieren