

GRÜBCHEN

Menü zur Kocheten vom 18. April 2023

Gruppe B

Ein kulinarischer Ausflug nach Marokko

Mit Baumnüssen und Pistazien gefüllte Datteln
Marokkanisches Brot

Marokkanische Harira-Suppe

Marokkanische Rindfleisch – Tajine
mit Backpflaumen und Mandeln
Couscous

Marokkanische Teigtaschen (Briouates) mit Mandeln
Orangenscheiben in Orangenblütenwasser und
feinem Zimtstaub

Getränke:

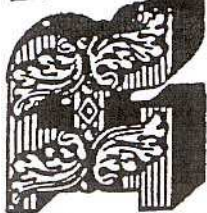
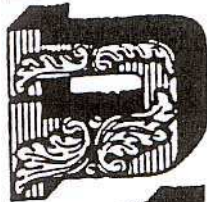
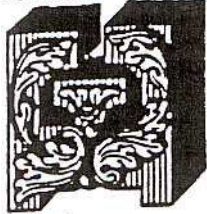
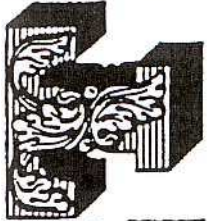
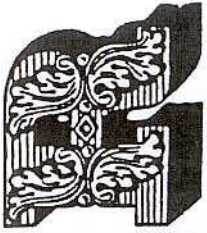
Zum Apéro: Aromatischer Minztee, mit oder ohne Zucker

Zum Hauptgang: Marokko, Tandem Syrah 2020, Alain Graillot

Auf gutes Gelingen und en Guete!

Gruppe B:

Peter Lüthi und René Mathys, Urs Zünti und Werner Müller.



Mit Baumnüssen und Pistazien gefüllte Datteln



Zutaten (für 10 Datteln mit Baumnüssen und 10 Datteln mit Pistazien)

Füllung

250 g Philadelphia – Frischkäse nature
2 EL Olivenöl
½ TL Fleur de Sel
½ TL Pfeffer

Datteln

20 Medjool-Datteln
1 EL ungesalzene, gehackte Pistazien, geröstet
10 halbierte Baumnuskerne
1 EL flüssiger Honig
Ev. wenig Chilliflocken

Friskäse mit dem Öl, Fleur de Sel und Pfeffer glatt rühren. Datteln längs einschneiden, entsteinen und mit dem Friskäse füllen. Pistazien darüber streuen, Baumnusshälften reindrücken, wenig Honig darüberträufeln. (Je nach Belieben: wenig Chilliflocken darüberstreuen!)

Marokkanisches Brot



Zutaten für 6 Portionen

500 g Mehl ½ halbweiss + ½ Urdinkel halbweiss
2 EL (20 g) Olivenöl
2 EL (20 g) Olivenöl zum Bepinseln
1 TL (12 g) Salz
60 g Sesam zum Überstreuen
1 Pk (7 g) Trockenhefe
250 ml Wasser, warm
1 EL (15 g) Zucker oder Honig

Zutaten für die Füllung

1 Bund Grüne Zwiebeln, kleingehackt
2 EL Olivenöl zum Braten
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
2 Stk Zwiebeln, feingehackt

Zubereitung Marokkanisches Brot

Mehl, Hefe, Zucker und Salz in eine grosse Schüssel geben. Das Olivenöl und das warme Wasser langsam in die Schüssel giessen und alles zu einem geschmeidigen Brotteig zusammenkneten.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit ein wenig Öl bepinseln und zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die feingehackten Zwiebeln und grünen Zwiebeln in 2 Esslöffel Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen.

Die Teigkugel in 3 kleinere Kugeln teilen. Jede Kugel nicht allzu dünn auswallen, die Zwiebelfüllung darüber verteilen und die Teigränder zusammenfügen, indem man diese über die Füllung zusammendrückt. Mit dem Nudelholz ein wenig über den Teig rollen und mit den anderen 2 Kugeln gleich vorgehen.

Die 3 gefüllten Brotfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und nochmals für ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen, die Brotfladen mit Olivenöl bepinseln und mit Sesam überstreuen. Das Blech für ca. 30 Minuten in den Ofen schieben, bis die Brote eine schöne braune Farbe erhalten haben.

Tipp: Während des Backens mit Wasser bespritzen, damit die Brotkruste knuspriger wird.

Marokkanische Harira - Suppe

Zutaten für 4 Personen

Kichererbsen, am Vortag eingeweicht	130 Gramm
braune Linsen, evtl. einige Stunden eingeweicht	100 Gramm
Zwiebel, gehackt	1 kleinere
Staudensellerie, gehackt	0,7 kl
Tomaten, enthäutet, klein geschnitten	2 Stück
Tomatenmark	1,5 EL
Kurkuma	0,7 TL
Kreuzkümmel	0,7 TL
Zimt	0,7 TL
Pfeffer	<i>etwas</i>
Salz	<i>etwas</i>
handvoll Fadennudeln	<i>etwas</i>
Mehl zum Binden	<i>etwas</i>
Blattpetersilie, gehackt	<i>etwas</i>

Zubereitung

Eingeweichte Kichererbsen fast weich kochen. Dann 1 1/2 l Wasser, Linsen, Zwiebel, Tomatenmark, Sellerie und Gewürze zugeben. Die Tomaten vorbereiten und ebenfalls in die Suppe geben. Am Ende der Garzeit die Nudeln dazugeben und weichkochen. Die Suppe mit Mehl leicht sämig binden, nochmals aufkochen lassen. Evtl. nachwürzen. die Suppe sollte nicht zu dick und nicht zu flüssig ein. Nach Belieben können die Tomaten auch zum Schluss mit der Petersilie dazugegeben werden.

Rindfleisch Tajine mit Mandeln und Backpflaumen



Zutaten für 4 Personen

Rindfleisch gewürfelt oder am Stück	1 Kilogramm
Zwiebeln frisch gegart	2
Olivenöl	2 Esslöffel
Salz	1 Teelöffel
Pfeffer	½ Teelöffel
Safran	½ Teelöffel
Zimt gemahlen	1 Teelöffel
Ingwer gemahlen	¼ Teelöffel
Smen (Butter)	5 Teelöffel
Backpflaumen	500 Gramm
Zucker	4 Esslöffel
Schale einer eingelegten Zitrone	¼ der Zitronenschale
Zimtstange	1 Stück
zum Garnieren:	frische Minze
abgezogene Mandeln geröstet	250 Gramm
Couscous	320 Gramm

Zubereitung

Zwiebeln, Olivenöl, Salz, schwarzen Pfeffer und Gewürze gut verrühren und die Fleischwürfel sorgfältig mit der Mischung einreiben. Das so vorbereitete Fleisch in ein Tajine oder einen grossen Schmortopf geben, Smen (oder Butter) zufügen und so viel Wasser angiessen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 45-60 Minuten kochen, bis das Fleisch weich ist. In der Zwischenzeit die Pflaumen mit kochendem Wasser übergiessen, 20 Minuten einweichen und dann abtropfen lassen. 2 Schöpflöffel von der Rindfleischbrühe aus dem Schmortopf in einen kleinen Topf geben und das Fett abschöpfen. Die Hälfte des Zuckers, Zitronenschale und Zimtstange zugeben. In diesem Sud die Pflaumen ca. 20 Minuten kochen, bis sie weich und gequollen sind. Den restlichen Zucker zu dem Fleisch in den Schmortopf geben und gut verrühren. Das Rindfleisch auf einer vorgewärmten Servierplatte mit den Pflaumen und ihrem Sud anrichten. Die Fleischsauce bei starker Hitze auf die Hälfte reduzieren und über das Fleisch geben. (Ev. mit Bratensauce abschmecken.) Mit den gerösteten Mandeln bestreuen und mit frischer Minze oder Brunnenkresse verzieren. Sofort servieren.

Couscous-Zubereitung, gemäss Angaben auf der Verpackung.

Marokkanische Teigtaschen mit Mandeln (Briouates)



Zutaten Teigtaschen (für 4 Personen)

250 g pochierte und geschälte Mandeln
100 g Zucker
50 g Butter
½ TL Zimt
1 Messerspitze Gummiarabikum-Pulver

1 EL Orangenblütenwasser
24 mittelgrosse Filoteigblätter
1 Eigelb
500 g Honig
Öl zum Frittieren
50 g gehackte und geröstete Mandeln

Zubereitung

Die Mandeln in heissem Wasser blanchieren, die Haut entfernen und trocken tupfen. Mit dem Zucker vermischen. Die Butter, Zimt, Gummiarabikum und Orangenblütenwasser hinzufügen. Alles durchmischen und kleine Kugeln formen.

Die Teigblätter in breite Streifen schneiden, diese mit zerlassener Butter bestreichen und jeweils ein Kügelchen Mandelmasse darauf setzen. Zu einem Dreieck falten, indem der Streifen zunächst von rechts nach links und dann von links nach rechts geklappt wird. Das Ende mit Eigelb ankleben.

Die Teigtaschen im heissen Fett frittieren, anschliessend in Honig tauchen, abtropfen lassen und mit gehackten Mandeln bestreuen. Abgekühlt servieren.

Zutaten Orangenscheiben (für 4 Personen)

4 grosse Orangen
1 Zitrone
1 TL Puderzucker
2 EL Orangenblütenwasser
1 TL Zimtpulver mit etwas Zucker

Für die Garnitur:
gehackte Pistazien, und Walnüsse
oder geröstete Mandelstifte
und mit gehackten Minzblättchen bestreuen.

Zubereitung

Den Saft von 1 Orange und 1 Zitrone in einem Glas mit dem Puderzucker und dem Orangenblütenwasser mischen.

Die restlichen 3 Orangen schälen (Schale inkl. weisser Haut wegschneiden), in etwa 4 mm dicke Scheiben schneiden. Eventuell vorhandene Kerne entfernen. Die Orangenscheiben mit dem Saft beträufeln und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Orangenscheiben fächerartig anrichten, mit dem Saft beträufeln. Garnitur darüber streuen.

Mit einer Teigtasche belegen und servieren.