



SR3

SAARLANDWELLE

Hören, was ein Land fühlt.

Rezeptfibel Kulinarische Urlaubsmitbringsel

Notizen:

Notizen:

Überbackener Ziegenkäseauflauf (Kreta)

von Celine Ohm aus Püttlingen

Zutaten:

250 g	Ziegenkäse
200 g	Tomaten
200 g	schwarze, entsteinte Oliven
150 g	Zucchini
1	frischer Zweig Thymian

Zubereitung:

Tomaten, Zucchini, Ziegenkäse in Stücke schneiden. Alles mit den Oliven in eine gefettete Auflaufform geben, Thymian abzupfen und darüber verteilen. Den Auflauf mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

Bei 180 ° ca. 45 Minuten überbacken.

Dazu passt frisches Baguette.

Bulgur Salat (Türkei)

von Katharina Stalter aus Saarbrücken

Zutaten:

125 ml	Olivenöl	1 Tl	Chiliflocken
300 g	Bulgur	1 Tl	gemahlener Kreuzkümmel
1	grüne Spitzpaprika		Tomatenmark
1 Bund	glatte Petersilie	1 Ei	Paprikamark
1	Zwiebel	2 Ei	
2	Lauchzwiebeln	Salz, Pfeffer	
1	Knoblauchzehe	ca. 0,5 l	Wasser
1	Zitrone		

Zubereitung:

Bulgur, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Tomatenmark, Paprikamark und den Saft einer ganzen Zitrone in eine feuerfeste Form geben und gut durchrühren. Dann den kleingehackten Knoblauch untermischen. Etwas Wasser hinzugeben und gut durchkneten. Bei schwacher Hitze erwärmen. Durch das Wasser quillt der Bulgur. Immer wieder Wasser zugeben, bis der Bulgur al dente ist. Klein geschnittene Paprika dazugeben. Zwiebeln fein würfeln und in etwas Öl goldgelb braten. Paprika mit dem Öl zum Bulgur geben. Petersilie und Lauchzwiebeln fein schneiden und ebenfalls gut untermischen.

Butternusskürbis Suppe (Schottland)

von Wolfgang Staudt aus Saarlouis

Zutaten:

1 Butternusskürbis
2 Zwiebeln
0,5 l Gemüsebrühe
1 El Crème fraîche
Cayennepfeffer, Muskat, Salz
und etwas Butter

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln in Butter glasig andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kürbis zugeben und ca. 30 Minuten weich kochen. Mit dem Pürierstab fein pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss Crème fraîche als Garnitur auf die Suppe geben.

Joghurtsuppe (Oman)

von Dorle Koch aus Wadern

Zutaten:

2	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
100 g	Hackfleisch	200 g	Joghurt
	Kurkuma, Salz, Pfeffer, Sumach,	200 ml	Sahne
	Olivenöl	150 ml	saure Sahne
200 g	gegarte Kichererbsen		Petersilie, Dill, Minzeblätter
100 g	rote Linsen		
50 g	Reis		

Zubereitung:

Die fein gehackte Zwiebel mit dem Hackfleisch mischen, salzen, pfeffern und kleine Klößchen formen. 4 El Olivenöl mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, ca. 1 l Wasser dazugeben und erhitzen. Kichererbsen, Linsen und Reis hinzugeben. Die Hackbällchen einlegen und ca. 30 Minuten köcheln. Gehackte Kräuter, Kurkuma und Sumach* einrühren. Sehr fein gehackten Knoblauch dazugeben. Joghurt und Sahne mit etwas heißer Brühe mischen. Nicht mehr kochen, sonst gerinnt es!! Die Mischung unterrühren und über die Gemüsemasse geben. Mit einem Klecks saurer Sahne verfeinern und mit Minzeblättchen garnieren.

*Sumach stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum, wie auch der Beiname „Sizilianischer Zucker“ verrät. In Europa ist die rote Sumachfrucht noch wenig als Würzmittel bekannt. Dabei ist Sumach eine wunderbare Alternative zu Essig oder Zitronensaft.

Leipziger Allerlei

von Rainer Steingasser aus Neunkirchen

Zutaten:

250 g	frischer Spargel	1 Prise	Zucker
250 g	Möhren	55 g	Krebsbutter
250 g	Erbsen		
25 g	getrocknete Morcheln		
16	gekochte Fluss- krebse		
1 Prise	Meersalz		

Zubereitung:

Pilze in warmem Wasser einweichen. Spargel und Möhren putzen und klein schneiden. Krebsbutter erhitzen und die Gemüse bei schwacher Hitze anbraten. Bis zur gewünschten Knackigkeit garen und abschmecken. Flusskrebse dazugeben und kurz mit erwärmen.

Dazu passt frisches Baguette.

Schweinefilet in Orangensauce (Andalusien)

von Dorle Koch aus Wadern

Zutaten:

2	Schweinefilets	Salz, Zucker, Pfeffer, Mehl
3 El	Olivenöl	
2	Orangen in Scheiben	
2 El	Orangenlikör	
	Saft einer Orange	
50 g	geröstete Pinien- kerne	

Zubereitung:

Filets in Medaillons schneiden, salzen, pfeffern und mehlieren. In etwas Öl anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Bratensatz mit Orangensaft ablöschen. Likör und Pinienkerne dazugeben und leicht zuckern. Sauce über die Medaillons geben und mit den Orangenscheiben garnieren.

Als Dekoration kann man auch ein paar Granatapfelkerne darübergeben.

Sosaties – Fleischspieße mit Aprikosen (Südafrika)

von Helene Marquardt aus Homburg

Zutaten:

500 g Lammkeule ohne
Knochen
500 g Schweinefleisch
100 g getrocknete
Aprikosen

Für die Marinade:

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
4 El Aprikosenmarmelade
1 El brauner Zucker
2 El milder Curry
1 Tl Speisestärke
1 El Weinessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade Knoblauch fein hacken. Zwiebeln vierteln.
Mit allen Zutaten und 4 Esslöffeln Wasser verrühren. Kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen.

Das Fleisch in Würfel schneiden und über Nacht in der Marinade ziehen lassen.
Aprikosen ca. 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen und trockentupfen.
Abwechselnd Fleisch und Aprikosen auf Spieße stecken und grillen.

Tiroler Käsespätzle

von Marie-Therese Pfunder aus Diefflen

Zutaten:

500 g Weizenmehl
1 Tl Salz
6 Eier
etwas Quark
150-200 g Bergkäse
2-3 Zwiebeln
etwas Butter

Zubereitung:

In einer Schüssel das Mehl mit dem Salz, den Eiern und dem Quark verrühren und tüchtig schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Sollte er zu fest sein, kann man etwas kaltes Wasser zufügen. Den Bergkäse reiben. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Butter goldgelb anrösten.

VARIANTE 1: In eine mit zerlassener Butter ausgepinselte feuerfeste Form lagenweise die Spätzle, den geriebenen Käse und die gerösteten Zwiebeln einfüllen und im Ofen kurz backen.

Am Tisch mischt man mit 2 Löffeln alles durch, bis der Käse Fäden zieht.

VARIANTE 2: In die Pfanne mit den gerösteten Zwiebeln die Spätzle zugeben, mit Käse bestreuen und gut durchmischen. (spart Geschirr und Energie)

Dazu passt jeder frische Salat.