



Falafel

4 Portionen

Zutaten

1 Packung Falafel zum anrühren

1 Bund Minze

Harissa (nach Geschmack)

2 El Olivenöl

Zubereitung

Falafel nach Packungsbeilage zubereiten

Minze und Harissa nach dem Quellen unterheben

Walnussgroße Bällchen formen

Von allen Seiten in Öl knusprig anbraten





Karottensalat

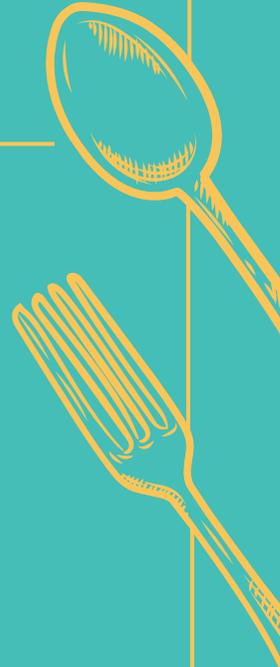
4 Portionen

Zutaten

- 20 Karotten, geschält
- 6 EL Olivenöl
- 1 halber TL Kreuzkümmel, ganz
- 1 TL geräuchertes, süßes Paprikapulver
- 1 halber TL Koriandersamen, ganz
- 1 TL Kurkuma
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Bund (150 g) frischer Koriander, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 2 kleine Zwiebeln (160 g), gehackt
- 1 halber TL Salz
- 1 halber TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Karotten kochen
- Gewürze in Olivenöl erhitzen
- Karotten in Scheiben schneiden
- Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken





Zitronen-Taboulé

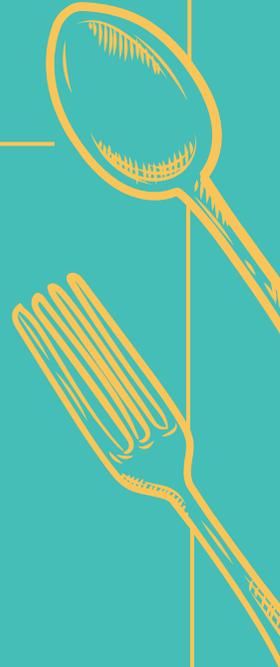
6 Portionen

Zutaten

100 g Bulgur
1/4 Tasse Pinienkerne
8 Bund Petersilie
500 g Tomaten, gewürfelt
200 g getr. Tomaten, gehackt
2 rote Zwiebeln, gehackt
Frisch gepresster Saft von 2 Zitronen
1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Bulgur 15 Minuten einweichen
Pinienkerne in Olivenöl anrösten
4 Bund Petersilie grob, 4 Bund fein hacken
Bulgur abgießen und alle Zutaten vermengen
Salat eine Stunde ziehen lassen





Israelischer Salat

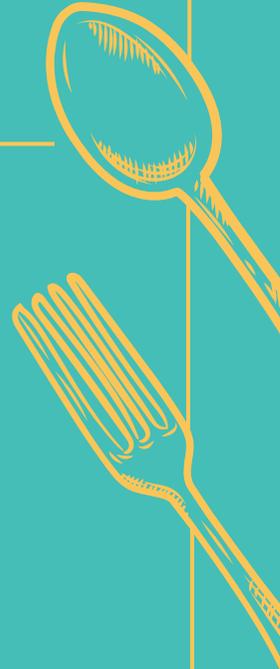
4 Portionen

Zutaten

- 2 große reife Fleischtomaten
- 1 große Gurke
- je 1 grüne und rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 5 EL frische, glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (frisch gepresst)
- Salz und Pfeffer
- Frische Minzblätter zum garnieren
- Koriander, je nach Geschmack

Zubereitung

- Gemüse in sehr feine Würfel schneiden
- Gemüsewürfel, Zwiebel und Petersilie in eine Schüssel geben und gut vermischen
- Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben
- Minzblätter als Garnitur begeben





Grüne Tahin-Sauce

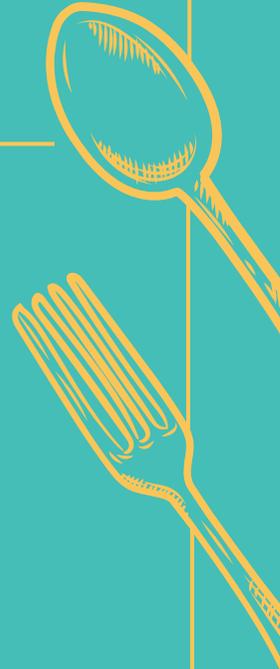
4 Portionen

Zutaten

100 g Tahin, Sesampaste weiß
1 Bund Petersilie, nur die Blätter
1 Bund Koriander, nur die Blätter
Saft einer halben Zitrone
Knoblauch
Olivenöl
etwas Wasser

Zubereitung

Zutaten mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dip verrühren
(Ziel: glatte, dicke Sauce)
Gegebenenfalls mit Tahin verdicken oder mit Wasser verdünnen





Rugelach

24 Hörnchen

Zutaten

230 g Mehl

140 g Frischkäse

120 g weiche Butter

2 EL Puderzucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

Füllung:

Marmelade nach Wahl
gehackte Pistazienkerne

Zubereitung

Zutaten für den Teig verkneten und zu zwei gleich großen Kugeln formen (1 Stunde kalt stellen)

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 3mm dick) ausrollen

Mitte des Kreises mit Marmelade bestreichen

Kreis in 12 gleich große Tortenstücke schneiden und zu Hörnchen rollen

Backofen auf 175 °C (150 °C Umluft) vorheizen

Hörnchen mit Eigelb bestreichen und mit gehackten Nüssen bestreuen

20 - 25 Minuten goldgelb backen



Gerösteter Blumenkohl

4 Portionen

Zutaten

1 mittlerer Blumenkohl (in kleine Röschen zerteilt)

1 Stengel Staudensellerie

30 g Haselnüsse, gehackt

50 g Granatapfelkerne

10 g Blattpetersilie

1 EL Zitrone

1,5 TL Ahornsirup

5 EL Olivenöl

Zimt und Piment (gemahlen)

Pfeffer (schwarz, gemahlen) und Salz

Zubereitung

Backofen auf 220 °C vorheizen

Blumenkohlröschen mit 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer marinieren

Blumenkohl danach ca. 25 bis 35 Minuten lang rösten (mehrfach wenden)

Ofentemperatur auf 170 °C absenken und die Haselnüsse für ca. 17 Minuten rösten

Zutaten in eine Schüssel geben

Dressing aus dem Rest Olivenöl, Zitrone, Zimt und Piment anrühren und alles gut mischen

Salz und Pfeffer nach Geschmack zugeben

