

Reis-Salat

- | | | |
|-----|---|---|
| 250 | g | Reis, gar und ausgekühlt |
| 750 | g | Gemüse, in mundgerechten Stücken
z.B.: Gurken, Zucchini, Paprika, Tomaten |
| 500 | g | Obst, in mundgerechten Stückchen
z.B.: Aprikosen, Feigen, Datteln, Weintrauben
Melonen, Äpfel |



Marinade:

- | | | |
|-----|----|---|
| 3 | | Zitronen, Saft und Abrieb |
| 1 | TL | Ingwerwurzel, geraspelt
Salz, Pfeffer |
| 2 | | Zwiebel in Würfeln |
| 1-2 | | Knoblauchzehe, gepresst |
| 1 | TL | Curcuma oder Currypulver |
| 2-4 | TL | orientalische Gewürzmischung
Alles in einem Schraubdeckel-Glas kräftig
durchschütteln, dann |
| 10 | EL | Öl zufügen und nochmals kräftig mischen |



Die Marinade mit Reis, Gemüse und Obst vermengen und gut durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Pinienkernen bestreuen, die in der trockenen Pfanne geröstet wurden.

Orientalische Würzmischung:

- | | | |
|------|------|-------------------------------------|
| 1 | TL | Kreuzkümmel |
| je ½ | TL | Anis, Fenchel |
| je ½ | TL | Piment, Koriander, grob zerkleinert |
| 4 | Korn | Kardamom, grob zerkleinert |
| 1 | Pr2 | cm Zimtstange, zerbröselt |
| 3 | | Chilischoten getrocknet |
| 5 | | Nelken |



in der trockenen Pfanne rösten und dann im Mörser oder Mixer zerreiben.

Bleibt im Schraubdeckelglas kurze Zeit haltbar !

R e z e p t e



WELTGEBETSTAG 2014

Ägypten

Grundlage der ägyptischen Küche ist frisches **Gemüse** wie Gurken, Bohnen, Erbsen, Kopfsalate, Tomaten, Paprika. Rüben, Auberginen, Okra.

Auch isst man gern **Obst** wie Äpfel, Melonen, Quitten, Gratäpfel, Datteln, Feigen, Weintrauben, Aprikosen, die letzteren Sorten auch als Trockenobst.

Reis ist die wichtigste Sättigungsbeilage, daneben **Bulgur** und **Couscous**.

Doch auch **Brot** darf bei keiner Mahlzeit fehlen. Vor allem das Fladenbrot Aish Shami. Ausgrabungen haben gezeigt, daß es in Ägypten schon vor 5.000 Jahren 40 Brotsorten gab.

Beliebt sind ferner zahlreiche **Hülsenfrüchte**.

Fleisch –hauptsächlich Lamm und Huhn, weniger Rind und Kalb- ist teuer und wird deshalb nur zu besonderen Anlässen aufgetischt. Wenn auch die Ägypter zu den Erfindern des Bieres zählen, ist **Tee** und **Kaffee** das tägliche Getränk.

Die frischen **Kräuter** und ganz besonders die **Gewürze** geben den Speisen ihren typischen unverwechselbaren Geschmack.

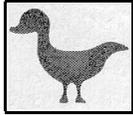
Oliven und **Nüsse** runden das Angebot ab.

Zusammen getragen und mit Kochlöffel und PC kreativ bearbeitet von
Karin Prause

Januar 2014

Reis-Salat

- | | | |
|-----|---|---|
| 250 | g | Reis, gar und ausgekühlt |
| 750 | g | Gemüse, in mundgerechten Stücken
z.B.: Gurken, Zucchini, Paprika, Tomaten |
| 500 | g | Obst, in mundgerechten Stückchen
z.B.: Aprikosen, Feigen, Datteln, Weintrauben
Melonen, Äpfel |



Marinade:

- | | | |
|-----|----|---|
| 3 | | Zitrone, Saft und Abrieb |
| 1 | TL | Ingwerwurzel, geraspelt
Salz, Pfeffer |
| 2 | | Zwiebel in Würfeln |
| 1 | | Knoblauchzehe, gepresst |
| 1-2 | TL | Curcuma oder Currypulver |
| 2-4 | TL | orientalische Gewürzmischung
Alles in einem Schraubdeckel-Glas kräftig
durchschütteln, dann |
| 10 | EL | Öl zufügen und nochmals kräftig mischen |

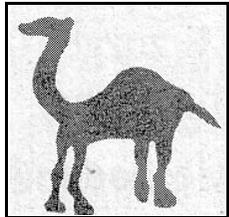


Die Marinade mit Reis, Gemüse und Obst vermengen und gut durchziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Pinienkernen bestreuen, die in der trockenen Pfanne geröstet wurden.

Orientalische Würzmischung

- | | | |
|------|------|-------------------------------|
| 1 | TL | Kreuzkümmel |
| je ½ | TL | Anis, Fenchel |
| je ½ | TL | Piment, Koriander, angeknackt |
| 4 | Korn | Kardamom, angeknackt |
| 2 | cm | Zimtstange, zerbröselt |
| 3 | | Chilischoten getrocknet |
| 5 | | Nelken |



in der trockenen Pfanne rösten und dann im Mörser oder Mixer zerreiben.

Bleibt im Schraubdeckelglas kurze Zeit haltbar !

R e z e p t e



WELTGEBETSTAG 2014

Ägypten

Grundlage der ägyptischen Küche ist frisches **Gemüse** wie Gurken, Bohnen, Erbsen, Kopfsalate, Tomaten, Paprika. Rüben, Auberginen, Okra.

Auch isst man gern **Obst** wie Äpfel, Melonen, Quitten, Gratäpfel, Datteln, Feigen, Weintrauben, Aprikosen, die letzteren Sorten auch als Trockenobst.

Reis ist die wichtigste Sättigungsbeilage, daneben **Bulgur** und **Couscous**.

Doch auch **Brot** darf bei keiner Mahlzeit fehlen. Vor allem das Fladenbrot Aish Shami. Ausgrabungen haben gezeigt, daß es in Ägypten schon vor 5.000 Jahren 40 Brotsorten gab.

Beliebt sind ferner zahlreiche **Hülsenfrüchte**.

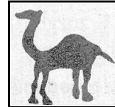
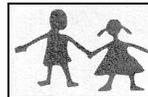
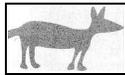
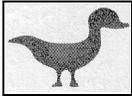
Fleisch –hauptsächlich Lamm und Huhn, weniger Rind und Kalb- ist teuer und wird deshalb nur zu besonderen Anlässen aufgetischt. Wenn auch die Ägypter zu den Erfindern des Bieres zählen, ist **Tee** und **Kaffee** das tägliche Getränk.

Die frischen **Kräuter** und ganz besonders die **Gewürze** geben den Speisen ihren typischen unverwechselbaren Geschmack.

Oliven und **Nüsse** runden das Angebot ab.

Zusammen getragen und mit Kochlöffel und PC kreativ bearbeitet von Karin Prause

Januar 2014



Beliebte Zutaten in der Ägyptischen Küche, die bei uns nicht so gebräuchlich sind.

Grundsätzlich sollte man Gewürzsamen gemahlene Gewürzen vorziehen, da sie länger haltbar sind.

Sie werden in der trockenen Pfanne geröstet und im Mörser zerstampft. So entfalten sie ihr volles Aroma:



Kreuzkümmel Sein Aroma ist nicht mit dem bei uns gebräuchlichen Kümmel zu verwechseln.



Koriandersamen hat ein zartes zitrusartiges Aroma



Piment schmeckt nach Nelken, Anis u. Muskat



Kardamom Da K sehr teuer ist, werden oft nicht nur die Körner sondern auch die ganzen Kapseln zu Pulver vermahlen oder in Gerichten mitgekocht.



Kurkuma Die Gelbwurzel wird geschält, getrocknet zu Pulver gemahlen. Der Geschmack ist ähnlich wie Ingwer jedoch brennend scharf. Da es intensiv gelb färbt, ist es oft Ersatz für den teuren Safran.

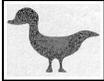
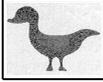
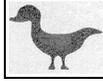


Schwarzkümmel findet man in vielen Gewürzmischungen. Oft wird es vor dem Backen auf Fladenbrot gestreut.



Chilischoten gibt es in verschiedenen Größen und Schärfe. Bei der Verarbeitung von frischen Schoten ist Vorsicht geboten, der Saft ätzt!
Die getrockneten Schoten würzen auch gut und sind lange haltbar

Falafel

1	Dose	Kichererbsen	
1		Zwiebel	
2-4	Zehen	Knoblauch	
2	EL	Korianderkraut oder Petersilie	
1	EL	gemahlener Koriander	
1	EL	gemahlener Kreuzkümmel	
2	TL	Salz	
1	TL	schwarzer Pfeffer	
1/2	TL	Cayennepfeffer	
1/4	TL	Chilipulver	
2	EL	Paniermehl	
3	EL	Mehl, evtl. zum Teil Gries	
1/2	TL	Backpulver (nicht unbedingt nötig)	
		Öl zum Frittieren, Braten oder backen.	

Die vorgegarten Kichererbsen abgießen, spülen und pürieren.*
Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken, zu dem Püree geben und mit dem gehackten Grünzeug und den Gewürzen untermengen.
Das Mehl mit Backpulver mischen und mit dem Paniermehl zufügen und gut verkneten. 15 Min ruhen lassen.

Walnussgroße Kugeln formen, die man frittieren oder in Öl ausbacken kann.**

Eine weitere Möglichkeit ist: Die Falafel in öligen Händen zu drehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech zu legen und ca. 20 Min. bei 200° zu backen. Dabei werden sie allerdings nicht so knusprig.

Ein Pitabrot zu einer Tasche aufschneiden und gemischten Salat mit einer würzigen Joghurtsoße sowie die warmen Kichererbsen-Klößchen einfüllen.

So wird es an der Straße angeboten. Man kann sie auch mit Reis und Salat als Gang im Menue anbieten.

*Da die in Dosen gekauften Kichererbsen oft nur bißfest gegart sind, muß man sie evtl. etwas nachgaren, damit man ein weiches, nicht zu trockenes Püree bekommt, das gut bindet.

**Falls die Klößchen beim Frittieren zerfallen, kann man (wenn auch nicht ganz authentisch) etwas Ei einarbeiten.

Nammurah (eine Leckerei aus dem Libanon)

400	g	Hartweizengrieß
1000	g	Vollmilch-Joghurt
4		Eiweiß
2	TL	Van. Zucker
150	g	Zucker
100	g	Walnuskern
100	g	Pistazien, gehackt

Grieß und Joghurt miteinander verrühren und 2 Stunden ausquellen lassen.

Eiweiß mit Zucker steif schlagen und unter die Joghurt-Masse heben. Den Teig in eine gefettete und mit Gries ausgestreute Form ca. 2 cm hoch füllen und bei 200° ca. 10 Min. hellbraun backen.

Herausnehmen, durch Einritzen kleine Quadrate formen, auf jedes Stückchen einen Walnuskern drücken und weitere ca. 10 Min. goldbraun backen.

Rosenwasser-**Sirup** auf den in Quadrate geteilten Kuchen gießen und die Pistazien darüber streuen.

Tipp: Wenn es auch im Original-Rezept nicht vorgesehen ist, füge ich auch das Eigelb dem Teig zu

Schmeckt am besten warm!

Rosenwasser-Sirup :

300	g	Zucker
4	EL	Zitronensaft
150	ml	Wasser
4	EL	Rosenwasser



Zucker mit Zitronensaft und Wasser aufkochen und unter Rühren solange köcheln bis sich Schlieren bilden.

Jetzt wird das hocharomatische Rosenwasser zugefügt und ein betörender Rosenduft steigt auf!

Statt des Rosenwassers wird auch Orangenblütenwasser benutzt.

Sogar zerriebene Veilchenblüten findet man als Aromageber.

Hülsenfrüchte frisch oder als getrocknete Kerne:

Kichererbsen

Favabohnen (Saubohnen)

Linsen (ungeschält)

Wir finden sie in Suppen und Hauptgerichten.

Gern werden sie auch püriert und gut gewürzt als cremige Dips zu Fladenbrot oder Gemüse gereicht.

Bulgur

Zur Herstellung von Bulgur werden Hartweizenkörner gedämpft, vorgegart, geschält, getrocknet und geschrotet. Einweichen genügt, um ihn quellen und weichen zu lassen.

Couscous

ist grobkörniger Grieß aus hartem Durum-Weizen.

Die traditionelle Zubereitung braucht Zeit.

Im Handel gibt es Sorten, die bereits vorbehandelt und schnell verzehrfertig sind.

grüne Minze (*Mentha spirata*) gibt es als Topfpflanze

Koriandergrün wird wie Petersilie verwendet

Ingwerwurzeln werden meist geschält und geraspelt verwandt oder getrocknet zu Pulver vermahlen

Rosenwasser: Verdünnung des aus Rosenblättern gewonnen Öls mit destilliertem Wasser. Aroma für Obstsalat, Gebäck und meist für Sirup. In Apotheken erhältlich

Orangenblütenwasser: Wird als Nebenprodukt bei der Destillation von O.gewonnen. Die hocharomatische Flüssigkeit würzt Gebäck, Süßspeisen, Sirup.

Veilchenblüten werden in Ägypten auch zerrieben und mit Zucker zu Sirup gekocht.



Ägyptisches Fladenbrot

750	g	Weizenmehl
250	g	Roggenmehl
2	Pck	Trockenhefe
¼	TL	Salz
500	ml	Wasser, warm
3	EL	Schwarzkümmel

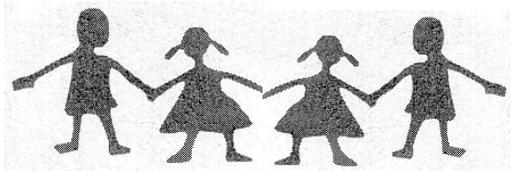
Mehl mit Hefe und Salz gut vermischen und dann mit dem warmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Wassermenge kann je nach Mehlqualität variieren!

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde* gehen lassen, dann nochmal durchkneten, portionieren, 10 Min. ruhen lassen und dann nicht zu dünn (ca. 0,5 cm) zu Fladen ausrollen. Wieder 1 Stunde abgedeckt gehen lassen.

Die Brote auf die mit Backpapier ausgelegten Bleche legen, leicht mit Schwarzkümmel bestreuen und bei 200° in 7 – 10 Min. goldgelb backen.

Die Fladen können auch mit einer Milch-Wasser-Mischung zubereitet werden, anstatt nur mit Wasser.

Tipp: Man kann die Zeit des Aufgehens wesentlich verkürzen, wenn man den Teig in die Micro-Welle stellt und bei der niedrigsten Stufe belässt bis er sich verdoppelt hat.



Käsetaler mit Schwarzkümmel

200	g	Mehl
½	TL	Backpulver
½	TL	grobes Salz
50	g	Hartkäse, grob gerieben
75	g	Frischkäse
1		Ei*
50	g	Butter oder Margarine
50	g	Schmalz (kann auch durch Butter ersetzt werden)
1		Zwiebel, gewürfelt und in wenig Öl geröstet
		Schwarzkümmel

*(kann auch wegfallen)

Die Zutaten in dieser Reihenfolge zu einem Knetteig verarbeiten und etwas ruhen lassen.

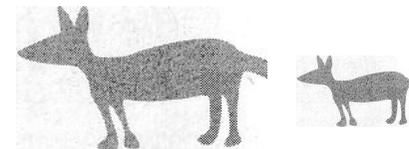
Dann 4 cm dicken Rollen daraus formen und ½ cm dicke Scheiben davon abschneiden.

Diese Plätzchen mit Schwarzkümmel bestreuen und bei 180 O/U ca. 20 Min. auf der mittleren Schiene hell gelb backen.

Statt Schwarzkümmel kann man auch weiße (geschälte) Sesamsamen aufstreuen, die beim Backen bräunen.

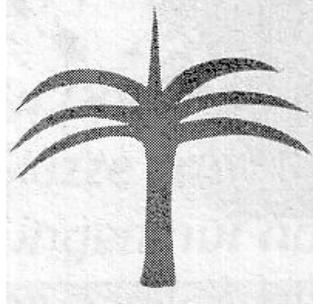
Rohe Sesamsamen werden geröstet, gemahlen und zu Sasampaste = Tahini verarbeitet,

Tahini aromatisiert kalte Pürees.



Dattel-Nuss-Kuchen

125	g	Grieß
125	g	Mehl
1	TL	Backpulver
4		EL Zucker
½		Vanilleschote
125	g	Butter
125	g	Wasser
200	g	getrocknete Datteln, klein geschnitten
2	EL	Honig
1	EL	Zitronensaft
½	TL	Zimt, gemahlen
60	g	Walnüsse, gehackt



Grieß, Mehl, Backpulver, Zucker und Vanillemark mischen. Die Butter zerlassen und unterrühren.

Das Wasser zum Kochen bringen und die Datteln darin unter Rühren kochen lassen.

Honig, Zitronensaft, Zimt, Walnüsse zufügen, umrühren und vom Herd nehmen.

Die Hälfte des Teiges in eine gebutterte und mit Grieß ausgestreute Form drücken und die Dattelmasse gleichmäßig darauf verteilen.

Den restlichen Teig in Form von Streuseln darauf krümeln. Bei 180° ca. 45 Min. goldgelb backen.



Foul-Medames

250	g	getrocknete dicke weiße Bohnen
2	EL	rote Linsen
8	EL	Olivenöl
2	EL	Zitronensaft
½	TL	Salz

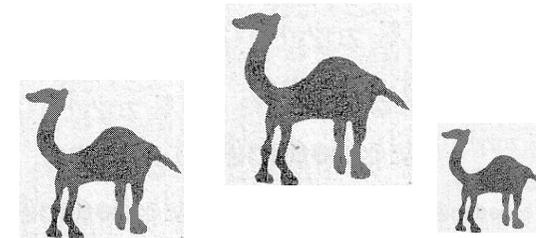
Bohnen und Linsen über Nacht einweichen, im Einweichwasser zum Kochen bringen und bei milder Hitze in nicht ganz zugedektem Topf in 1 bis 1,5 Stunden vollkommen weich kochen. Am Ende sollte das Wasser fast völlig verdampft sein.

Die Hülsenfrüchte abkühlen lassen.

Öl, Zitronensaft und Salz gut verrühren, die kalten Bohnen und Linsen untermischen und dabei mit einer Gabel zerdrücken, bis die Sauce aufgesaugt ist.

Mit schwarzen Oliven ganieren und mit gehacktem Koriandergrün bestreuen.

Foul Medames schmeckt gut zu Fladenbrot.



Auberginenpüree

3		Auberginen, mittelgroß
3		Knoblauchzehen
1	Bund	Koriandergrün oder glatte Petersilie
1	Bund	Frühlingszwiebeln
5	EL	Olivenöl
1		Zitrone, Saft und Schale
		Pfeffer und Salz
15		schwarze Oliven

Die Auberginen abspülen und an mehreren Stellen einstechen. Bei 200° im Backofen auf dem Rost garen, dabei einmal wenden. Wenn die Schale schrumpft und Farbe annimmt, herausnehmen, abkühlen lassen und schälen.. Das Fruchtfleisch pürieren und dabei Knoblauch und einen Teil des Grünzeugs zufügen. Das Öl beim Mixen langsam in die Paste tropfen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

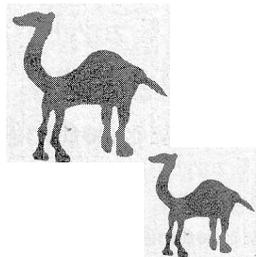
Mit Oliven und dem restlichen Grünzeug anrichten und etwas Öl darüber träufeln.

Dazu passt gut dünnes Fladenbrot.

Variante: Die Mischung mit einem EL Tahina und Cumin anreichern.

Hummussoße

1	Tasse	gekochte Kichererbsen
2	EL	Öl
		Salz
		weißer Pfeffer
		Coriandergrün oder glatte Petersilie



Die Kichererbsen durch ein Sieb drücken und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

Wenn nötig kann man die Soße mit etwas Wasser verdünnen. Mit Grünzeug anrichten.

Taboulé

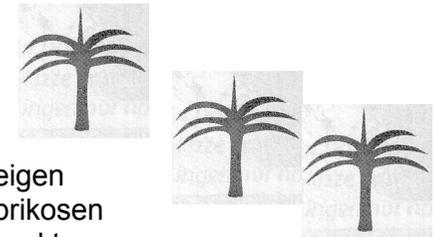
Vorspeise oder Beilage

200	g	feinkörniger Bulgur
6		Tomaten, gehäutet, entkernt in kleinen Würfeln
1		Salatgurke, geschält, entkernt in kleinen Würfeln
4		Frühlingszwiebeln, in kleinen Ringen
4	EL	Petersilie oder Koriandergrün, frisch, gehackt
4	EL	Minze, klein gezupft
1		Zitrone, Saft und Zesten
2	EL	Olivenöl
		Salz und Pfeffer

Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer gut verquirlen und mit dem Gemüse und dem Bulgur vermischen. Taboulé kühl stellen und 4 Stunden ziehen lassen, dabei öfter umrühren.

Blätterteigtaschen

200	g	getrocknete Feigen
100	g	getrocknete Aprikosen
100	g	Walnüsse, gehackt
2	EL	Sesamkörner
2	EL	Butter
1-2	Pck	Tiefkühlblätterteig



Trockenfrüchte klein schneiden und mit Nüssen und Sesamkörnern in Butter anbraten. Den Blätterteig in Quadrate schneiden und mit der Masse füllen. Die Ränder befeuchten und gut zusammen drücken. Bei 180-200° ca. 30 Min. backen.

Milchreis Wüstenblumme

1,5	Ltr.	Milch
75	g	Rundkornreis
¼	TL	Kardamom gemahlen
5	cm	Stangenzimt
5		Nelken
75	g	feiner Zucker
50	g	Rosinen
45	g	Mandelplättchen, geröstet
2	EL	Rosenwasser

Pistazien, gehackt
Mandelplättchen, geröstet

1,25 ltr Milch zum Kochen bringen. Den Reis gründlich in einem Sieb abspülen und in die Milch streuen. Unter ständigem Rühren bei sehr schwacher Hitze 15 Min. kochen lassen, die Gewürze hinzufügen und 1 Std. weiter köcheln lassen. Öfter umrühren!

Zucker und Rosinen dazu geben und eine weiter Std. köcheln lassen bis die Rosinen prall sind und die Masse eindickt. Wird der Reis zu klebrig, etwas von der restlichen Milch zugeben. Zum Ende der Garzeit sollte er cremig sein.

Dann Zimtstange und Nelken herausnehmen und Mandelplättchen und Rosenwasser unterrühren. Kühlstellen!

Beim Anrichten mit Pistazien und Mandelplättchen bestreuen.

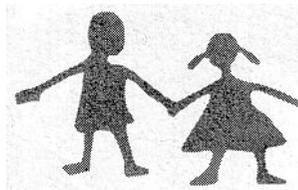
Da wir ja keine Sklavinnen haben und die lange Köchelei auch etwas energieaufwendig ist **mein Vorschlag:**

1	Ltr.	Milch
½	Ltr.	Süße Sahne
200	g	Milchreis

Die übrige Zutaten wie oben. Wobei die Rosinen eingeweicht oder gebrüht sein sollten, damit sie prall werden.

Reisbrei etwas länger als üblich köcheln lassen und in der Hälfte der Garzeit die Gewürze, Zucker und Rosinen zufügen. Zum Ende Zimt und Nelken entfernen und Mandelplättchen und Rosenwasser einrühren.

Warm oder kalt mit Pistazien und Mandelplättchen bestreut servieren.



Hmm, lecker !!!

Oliven-Kräuter-Stangen

100	g	schwarze Oliven, entsteint
je 1	Bund	Frühlingszwiebeln, Dill, Koriandergrün
etwas		frische Minze
2	Zehen	Knoblauch, gepresst
1	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	TL	Paprikapulver, scharf
1		Ei
3	EL	Semmelbrösel
4	Platten	Blätterteig
1		Eigelb
		Schwarzkümmel
		Salz, grobkörnig

Die Oliven und das Grünzeug fein schneiden und mit Knoblauch, den Gewürzen, Ei und Semmelbrösel vermischen.

Je 2 Platten Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche zu gleicher Größe ausrollen. Auf einer Platte die Hälfte der Füllung verteilen, die zweite Platte darüber legen und mit dem Nudelholz fest zusammendrücken.

Teig in ca 2 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden, mit Eigelb bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Dann auf ein mit Wasser abgspültes Blech legen und bei 160° ca. 20 Min. leicht braun backen...



Tee und Kaffee

Die muslimische Bevölkerung trinkt zu jeder Gelegenheit und Zeit hauptsächlich Tee und Kaffee.

Neben Grün- und Schwarztee werden gern frische Pfefferminzblätter oder getrocknete Hibiskus- und Malvenblütenblätte gebrüht. Auch Granatapfelstückchen ergeben einen tiefroten Tee.

Der Kaffee wird oft mit Kardamom und Muskatnuss aromatisiert oder auch stark gesüßt mit Milch zubereitet.

Om Ali (Mutter von Ali)

2	Tassen	Cornflakes
2 ½	Tassen	Milch, heiß
½	Tasse	Zucker
2	TL	Van. Zucker
3	EL	Rosinen
2	EL	Kokosflocken
5	EL	verschiedene Nüsse, gehackt
4	EL	süße Sahne

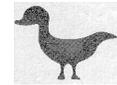


Cornflakes mit der heißen Milch und Zucker mischen. Die Hälfte davon in eine Auflaufform füllen und darüber Rosinen, Kokosflocken und Nüsse verteilen. Darüber die restlichen Cornflakes streichen und die Sahne gleichmäßig darüber verteilen.

Bei 180° backen bis die Oberfläche braun ist.

Eingelegte Auberginen

500	g	kleine Auberginen
10		kleine Chilischoten, frisch
1	EL	Kreuzkümmelsamen
5	EL	Öl
2	TL	Ingwerwurzel, geraspelt
2		Knoblauchzehen, angedrückt
150	ml	Essig
50	g	Zucker
½	EL	Salz
½	TL	Kurkuma



Von den Auberginen die Stielansätze abschneiden, waschen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Chilischoten waschen.

Kreuzkümmelsamen zunächst im trockenen Topf rösten, Öl, Ingwerwurzel und Knoblauch zufügen und auf kleiner Flamme 2 Minuten braten. Dann mit Essig ablöschen und Zucker, Salz und Kurkuma zufügen. Alles gut durchmischen.

Nun die Auberginenscheiben und die ganzen Chilischoten darin köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist.

Kalt stellen und vor dem Verzehr einen Tag ziehen lassen.

Eingelegte Zucchini

Zucchini kann man in gleicher Weise einlegen.

Dafür werden die Früchte in 8mm dicke Scheiben geschnitten und in wenig Öl angebraten.

Falls eine Steakpfanne mit geriffeltem Boden vorhanden ist, diese nehmen, da es ein schönes Muster auf den Scheiben ergibt.

Die Zutaten sind wie oben ab Kreuzkümmelsamen. Die Zubereitung ist ebenfalls gleich, nur brauchen dann die Scheiben nicht mehr in dem Sud gegart werden.

Für die Optik könnte man hier ein paar getrocknete Chilischoten zufügen