

Folge 3 - Schrebergarten mal anders in Dortmund

Rezepte von Nabila Pelz

Alle Mengenangaben für **6 Personen**
(wenn nicht anders angegeben)

Snack: Gefüllte Weinblätter, Hummus und Tabouleh

Zutaten gefüllte Weinblätter:

60 frische Weinblätter
1 Zwiebel
750 g Lammhack
2 Fleischtomaten
60 g Reis
1 Handvoll glatte Petersilie
1 Handvoll Minze
1 TL Salz
1 Zitrone
2 EL Butter
500 ml Brühe

Zubereitung:

Die Weinblätter blanchieren und abkühlen lassen. Fein geschnittene Zwiebel, Hack, entkernte und fein geschnittene Tomaten, Reis, gehackte Minze und Petersilie und Salz zu einer Masse verkneten.

Ein Weinblatt mit der glänzenden Seite nach unten legen, den Stiel abschneiden und circa einen Esslöffel der Masse in die Nähe des Stielansatzes geben. Dann beide Seiten darüber klappen und das Blatt aufrollen. Die Röllchen dicht aneinander in einen Topf legen und Schicht für Schicht stapeln. Zitrone, Butter und Brühe aufgießen und die Rollen mit einem Teller beschweren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1 Stunde köcheln lassen.

Zutaten Hummus:

250 g getrocknete Kichererbsen
150 g Tahin
1 Zitrone, Saft
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
Olivenöl

GARTEN & Lecker

Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und im Einweichwasser weich kochen (ca. 2 Stunden). Die Kichererbsen abgießen und ein Glas des Kochwassers zur Seite stellen. Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und etwas Olivenöl in einer Küchenmaschine pürieren. Bei Bedarf für mehr Cremigkeit etwas von dem aufgefangenen Wasser hinzu geben.

Zutaten Tabouleh:

200 g feiner Bulgur
2 Bund glatte Petersilie
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Minze
1 Salatgurke
3 Tomaten
1 TL Salz
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Ca. 2-3 Zitronen, Saft

Zubereitung:

Den Bulgur in einer Schüssel mit kaltem Wasser 30 Minuten einweichen, durch ein Sieb abgießen. Petersilie und Minze sehr fein hacken, Frühlingszwiebeln in feinen Ringen schneiden, Gurke und Tomaten klein würfeln. Alles zu einem Salat vermengen und mit Salz, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken. Den Salat gut durchziehen lassen und dann noch einmal final abschmecken.

Alles auf einem Teller schön anrichten.

Vorspeise: Pommes und Currywurst

Zutaten:

6 Grillwürste
1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln

Für das Curryketchup:

2 Zwiebeln
1 rote Chili
800 g geschälte Tomaten (Dose)
300 g frische Himbeeren (alternativ TK)
125 g Zucker
10 Pimentkörner
3 Gewürznelken
1 Zimtstange
1 Lorbeerblatt
2 Kardamomkapseln
4 Wacholderbeeren
25 ml Weißweinessig
2 EL mildes Currypulver

Zubereitung:

Für das Ketchup geschälte und geschnittene Zwiebeln, Chili, Tomaten, Himbeeren, Zucker, Nelken, Zimtstange, Lorbeer, Kardamom, Wacholderbeeren in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Die Masse durch ein Sieb passieren, Essig und Currypulver zu der Flüssigkeit geben und ca. 45 Minuten offen einkochen lassen.

Die Kartoffeln mit einem Spiralschneider kringeln und frittieren. Die Würste grillen und mit dem erwärmten Curryketchup servieren.

Hauptgang: Orientalischer Lammtopf mit frischem Gartengemüse und Bulgur

Zutaten:

2 kg Lammshulter ohne Knochen, in 2 cm große Würfel geschnitten
4 EL Olivenöl
1 fein gehackte Zwiebel
1 Stange fein geschnittener Lauch
1 Handvoll Schnittlauch, fein gehackt
1 Handvoll Dill, fein gehackt
1 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt
1 Handvoll Koriander, fein gehackt
Salz
Chiliflocken
500 ml passierte Tomaten
eventuell Zucker
3 Tassen grober Bulgur
1 hellgrüne Zucchini, in Stifte geschnitten
1 Handvoll Bohnen
1 Paprika, in Streifen geschnitten
Schnittknoblauch
Butter

Zubereitung:

In einem schweren Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Lauch, sowie alle Kräuter darin 5 Minuten anschwitzen, Lamm hinzugeben und ca. 10 Minuten anbraten. So viel Wasser auffüllen, bis das Lammfleisch gerade bedeckt ist. Ca. 2 Stunden bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis das Lammfleisch schön zart ist. Dann mit passierten Tomaten aufgießen und mit Salz und Chili abschmecken. Sollten die passierten Tomaten sehr sauer sein, eventuell mit etwas Zucker nachhelfen.

Bulgur mit Salz und 4 1/2 Tassen Wasser aufkochen, dann bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Das Gemüse aufgrund der unterschiedlichen Garpunkte einzeln in gesalzenem Wasser blanchieren und kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit Butter und Schnittknoblauch anbraten.

Übrigens: Dieses Rezept lebt von der frischen Kräutervielfalt. Es kommt nicht auf die genaue Menge und auch nicht auf die genauen Kräuter an. Alle Kräuter aus dem Garten (z.B. auch Schnittknoblauch, Bockshornklee, Bärlauch, Kerbel, Basilikum, Oregano, Fenchelgrün, Ysop) passen und es muss immer mindestens eine Handvoll sein.

Dessert: Beschwipste Birnen mit Quarkschaum und Johannisbeergelee

Zutaten:

100 ml Sahne
100 ml Milch
150 g Quark
2 EL Puderzucker
3 Birnen
500 ml Wasser
500 ml Weißwein
6 El Zucker
1 Zimtstange
1 Glas Johannisbeergelee

Zubereitung:

Sahne, Milch, Quark und Puderzucker miteinander verrühren, in einen Sahnesyphon füllen und in den Kühlschrank stellen.

Birnen halbieren, vom Kerngehäuse befreien und schälen.

Wasser, Weißwein, Zucker und Birnen 5 Minuten aufkochen, dann die Birnen im Sud kalt werden lassen.

Johannisbeergelee in einem Topf aufkochen bis es flüssig ist.

Sahnekapsel in den Sahnesyphon füllen und 5 mal schütteln und Quarkschaum aufsprühen. 2-3 EL Johannisbeergelee über den Quarkschaum und die Birnen gießen.