

Tabouleh

erfrischender arabischer Petersiliensalat

ZUTATEN:

½ Tasse	feiner Bulgur
2 Tassen	Petersilie (glatt, frisch, sehr klein geschnitten)
½ Tasse	Jungzwiebel
1 Tasse	Tomaten (sehr klein gewürfelt)
4 Stück	Zitronen (frisch gepresst)
60 ml	Oliveöl
	Minze
	Salz und schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)



ZUBEREITUNG:

Den Bulgur in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und für 20 Minuten in den Zitronensaft einlegen.

Inzwischen die Petersilie, Minze und Jungzwiebel abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Jungzwiebeln in den schwarzen Pfeffer einlegen.

Tomaten abspülen und fein würfeln.

Zitronensaft und Öl verrühren, mit Bulgur und den gehackten Kräutern gut vermischen und etwa 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren, das vorbereitete Gemüse unter den Bulgur mischen und den Salat mit Salz, Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer würzig abschmecken.

Hummus

ZUTATEN:

2 Dosen	Kichererbsen (gekocht)
2 EL	Sesampaste (Tahina)
1 Stück	Zitrone (frisch gepresst)
2 Stück	Knoblauchzehen (gepresst)
3 EL	Olivenöl
2 EL	Frischkäse „Mein Trick“
	Salz, Pfeffer und Kümmel (aus der Mühle)



ZUBEREITUNG:

Kichererbsen abgießen (die Flüssigkeit aufbewahren) und mit Tahina, Knoblauch und Zitronensaft pürieren. Mit Kümmel, Frischkäse, Olivenöl und Salz abschmecken.

Falls das Ganze zu pampig ist, kann man ein wenig Flüssigkeit von den Tahina und Olivenöl unterrühren.

Schisch Tawouk

ZUTATEN:

500 g	Hühnerbrust (in Würfel schneiden)
250 g	Paprika (grün und rot)
250 g	Pilze (ganze)
1 EL	Olivenöl
1 Stück	frische Zitrone
1 Stück	Maggi Würfel
3 Stück	Knoblauchzehen (gepresst)
4 EL	Mayonnaise
3 EL	Ketchup
	Salz und Pfeffer, Hühnerpfeffer, Chillipulver (aus der Mühle)



ZUBEREITUNG:

Das Hühnchen - Fleisch (oder entsprechende Hähnchenteile) in große Würfel schneiden. Mit Mayonnaise und Ketchup, den Gewürzen und den übrigen Zutaten vermischen und marinieren, circa 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank geben.

Das Gemüse würfeln und mit dem Fleisch auf Spieße stecken oder einfach so mit dem Gemüse grillen oder braten.