



Land der Tiere – Sommerfest
Orientalische Kochshow

Hummus

Zutaten:

- **250 g Kichererbsen im Glas**
- **2 EL Thin**
- **Saft 1er Zitronen**
- **4 EL Olivenöl**
- **1 TL Cumin**
- **2 Knoblauchzehen gepresst**
- **Salz und Pfeffer**
- **4 EL Wasser**

Zubereitung:

- 1. Kichererbsen abtropfen lassen. Alle Zutaten in einem Mixer gut pürieren.**
- 2. Nochmals abschmecken, wenn nötig.nachwürzen**



Land der Tiere – Sommerfest

Orientalische Kochshow

Orientalisches Fladenbrot mit Zatar

- Orientalisches flaches Fladenbrot aus dem Orientladen
- 3 – 4 EL Zatar-Mischung
- Prise Salz
- Olivenöl

Zubereitung:

Die Fladenbrote von einer Seite mit etwas Öl bestreichen und dann mit der Gewürzmischung und etwas Salz bestreuen.

Mit der Gewürzmischung nach unten in einer Pfanne ohne Öl rösten.



Land der Tiere – Sommerfest
Orientalische Kochshow

Falafel mit Tahini-Dip

Zutaten für 8 Personen:

- Je 300 g getrocknete Kichererbsen, grüne Erbsen gemischt (am Vortag in reichlich Wasser eingeweicht)
- 2 große Zwiebeln
- je 1 Bund Petersilie und Koriander
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 TL Baharat-Gewürzmischung
- Pfeffer,
- 4 TL Salz
- 1 TL Natron
- Öl zum Frittieren

Tahini-Dip:

- 200ml Tahin (Sesammas)
- Ca. 100 ml Wasser
- 3 Knoblauchzehen
- 8-10 EL frischer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsen/Erbsen –Mischung abspülen und in eine hohe Rührschüssel geben. Zusammen mit den anderen Zutaten mit Hilfe des Zauberstabes zerkleinern und einen Teig daraus herstellen. Etwas Wasser hinzufügen. Der Teig soll noch gut zu formen sein.
2. Bällchen oder Fladen formen und in reichlich Öl jeweils 4-5 Minuten frittieren/braten.
3. Für die Sesamsauce habe ich alle oben genannten Zutaten (Tahin, Wasser, Knoblauch) im Mixer püriert und mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.



Land der Tiere – Sommerfest
Orientalische Kochshow

Feigenjoghurt mit Ahornsirup

(für 8 Personen)

Zutaten:

- 200 g getrocknete Feigen, in feine Würfel geschnitten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Pflanzen Margarine
- 100 g Mandelstifte und Pinienkerne gemischt
- 4 EL Ahornsirup
- 800 g Sojajoghurt
- 1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abspülen und die Schale fein reiben. Saft auspressen.
2. Margarine in Topf schmelzen lassen, Kerne einrühren und bei mittlerer Temperatur rösten, bis sie fein duften. Feigen dazu und kurz mitbraten, Zitronenschale, -saft und Ahornsirup unterrühren und vom Herd nehmen.
3. Joghurt mit der Feigenmischung gründlich verrühren, in Dessertschälchen füllen mit dem restl. Ahornsirup beträufeln und mit Zimt bestreuen.