



Rezept für 6 Personen

Brot & Zucchini-Joghurt Dip

1000 g. Weizenmehl
40 g. Hefe
20 g. Salz
1 Prise Zucker
700 ml. Wasser

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe reinbröseln, Zucker drüber streuen und Salz auf den Mehtrand streuen. Lauwarmes Wasser in die Mulde giessen und ca. 10 Min. gehen lassen. Alle Zutaten gut durchkneten und ca. 2 Std. gehen lassen. Zu Broten formen, mit etwas Öl begiessen und Salz drüber streuen. Combidampfgarer, Heissluft & Feuchtigkeit, 230°C, ca. 18-20 Minuten backen.

250 g. Joghurt
2 Zucchini
50 g. Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Pinienkerne ohne Fett Goldgelb anrösten und klein hacken. Zucchini fein hobeln und in Olivenöl anbraten zum Schluss Knoblauch gepresst zufügen. Alles zusammen mit dem Joghurt mischen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Spinat-Salat & Paprika & Hack-Bulgur-Füllung

2 EL Weisswein Essig
2 Rote Zwiebeln
150 g Datteln
50 g Butter
2 EL Olivenöl
100 g Mandeln
2 TL Sumach
2 EL Zitronensaft
200 g Frischen Spinat
Salz & Pfeffer

Zwiebeln pellen und in feine Ringe hobeln, Datteln klein schneiden und Beides mit Essig übergiessen und zur Seite stellen. Mandeln grob hacken und in der Butter leicht anrösten, Sumach, Salz & Pfeffer zufügen. Spinat waschen und mit Olivenöl & Zitronensaft übergiessen und dann vorsichtig alle anderen Zutaten unter heben.

1 TL Knoblauch
1 TL Chili
1 TL Schnittlauch
1 TL Sesam
1 Kelle Erdnussöl
1 TL Essig
1 TL Sojasauce
1/2 TL Salz & Zucker

Knoblauch, Chili und Schnittlauch fein hacken und zusammen mit Sesam in einem Topf vermischen. Erdnussöl erhitzen und über die Mischung giessen (Vorsicht: Sprudelt!) Dann Essig, Sojasauce, Salz & Zucker unter rühren.

6 Paprika
1 Zwiebel
6 EL Bulgur
ca. 500 ml. Brühe
Olivenöl
1 EL Tondori
600 g. Rinderhack
1 Bd. Minze
Salz & Pfeffer

Paprika vom Stielansatz aufschlitzen, Samen entfernen und in eine Auflaufform legen. Zwiebel pellen, würfeln und in Olivenöl anbraten, Bulgur & Tondori zufügen und immer soviel Brühe angiessen das die Flüssigkeit verdampft, sooft Wiederholen, bis der Bulgur gar ist. Hack ebenfalls anbraten, Minze hacken, alles mischen, mit Salz & Pfeffer würzen und in die Paprika füllen. Im Backofen bei Umluftgrill, 200°C, ca 20-25 Minuten grillen.