

Gemeinsam kochen am Montag

Couscoussalat

4 Personen, ca. 35 Minuten

1 Bio Zitrone
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer zum Würzen
150 g Couscous
3 Eiertomaten
1 bis 2 Paprikaschoten, gelb und grün
1 Bund frische Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
50 g schwarze Oliven

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abeiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft und –schale, Öl, 200 ml heißem Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Couscous einrühren und ca. 15 Min. lang quellen lassen. Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Inzwischen die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und mit den Stielen fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Oliven entkernen und vierteln. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Gemüse unter das Couscous heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Generell ist jedes Gemüse für den Salat geeignet: z. B. Fenchel, Karotten, Tomaten, Kohlrabi, Brokkoli usw. Auch mit Feta oder Meeresfrüchten.

Falafel

4 Personen, ca. 25 Stück Falafel, dauert ca. 30 min

550 g (Abtropfgewicht) Kichererbsen aus der Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
Salz / Pfeffer zum Würzen
2 EL Zitronensaft
1 Ei
4 EL Semmelbrösel
Raps- oder Sesamöl zum Einfetten

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den Kichererbsen fein pürieren. Das Kichererbsenpüree mit Paprikapulver, gemahlenem Koriander, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Ei und Semmelbrösel unter die Masse Rühren. Die Masse in tischtennisgroße Bällchen formen und etwas flach drücken. Ein beschichtetes Backblech mit etwas Öl bepinseln und die Falafel darauf auf jeder Seite 4-5 Min. grillen.

Gebackener Feta

Für 4-6 Personen als leichtes Mittagessen oder für mehr als Snack, dauert ca. 20 Minuten

500 g Feta (Schafskäse)
2 Knoblauchzehen
10 Thymianzweige
1 kleine Handvoll frischer Majoran oder ½ TL getrockneter Oregano
2 Chilischoten oder 2 TL getrocknete Chiliflocken
Schaft von 1 Bio Limette
120 ml natives Olivenöl extra (auf jeden Fall ein qualitativ gutes Olivenöl)

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Den Feta abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und in einer Lage in einer ofenfesten Form verteilen. Knoblauch und Kräuter fein und die Chilis groß hacken. Zusammen mit Limettensaft über den Käse geben. Den Käse mit Olivenöl übergießen. 5-10 Minuten backen, bis der Käse weich ist und verführerisch duftet.

Pizzabrot in der Pfanne gebacken

4 Personen, dauert ca. 20 min

140 g Weizen- oder Dinkelmehl, wenn ihr mögt Vollkornmehl
1 TL Kräutersalz
1 TL Backpulver
2 EL Olivenöl
6-7 EL Wasser
Öl zum Braten (Sonnenblumenöl oder was ihr habt)
2 Tomaten
1 TL getrockneter Oregano
2 Knoblauchzehen

Alle Zutaten mischen und ca. 5 min auf einer bemehlten Arbeitsfläche kneten (so wenig wie möglich zusätzliches Mehl in den Teig einarbeiten). Eine Kugel formen und 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Anschließend in vier gleiche Teile teilen und jedes Viertel zu einem sehr dünnen Kreis ausrollen. Eine passende Bratpfanne mit Deckel mit 1 TL Olivenöl auspinseln. Den Teigkreis in die Pfanne legen und zugedeckt ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Deckel abnehmen und den Belag auf der Pizza verteilen den in feine Stückchen geschnittenen Knoblauch, die klein geschnittenen Tomaten und Oregano zum Würzen darübergerben und wieder zudecken. Nochmals 2-3 Minuten braten, bis der Pizzaboden anfängt, leicht zu bräunen, evtl. wenden. Sofort heiß servieren!

Hinweis: Die Pizza kann natürlich auch im Ofen gemacht werden! Je nach Belieben.