

**Jacqueline Amirfallah**  
**Mezze – orientalische Vorspeisen**

Freitag, 25. August 2023  
Rezept für 6 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche

**Zutaten:**

Für die Auberginencreme:

2 Auberginen  
etwas Salz  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Zitrone  
2 EL Olivenöl

Für die Linsencreme:

1 kleine Zwiebel  
1 TL Olivenöl  
1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
1/2 TL Kurkuma (gemahlen)  
400 ml Gemüsebrühe  
200 g rote Linsen  
etwas Salz  
1 EL Tahina (Sesampaste; aus dem Glas)  
1 EL Sesam

Für den orientalischer Möhrensalat:

3 Möhren  
2 EL Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Zucker  
1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
10 Mandeln  
3 Stängel Minze

Für den Tomatensalat:

2 Tomaten  
1 TL Schwarzkümmel  
etwas Salz  
etwas Zucker  
2 EL Olivenöl

Für den Joghurt-Dip:

1/2 Salatgurke  
etwas Salz  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Rosinen  
1/2 Bund Dill  
250 g griechischer Joghurt  
etwas Zucker

Für die marinierte Oliven:

20 grüne Oliven  
1 Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl



Für den marinierten Schafskäse:

4 Stängel	Koriander
200 g	Schafskäse( am besten türkischer Weißkäse)
1/2 TL	Sumach
1 EL	Olivenöl

Zusätzlich:

1	Fladenbrot
---	------------

## Zubereitung:

1. Für die **Auberginencreme** den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren, auf der Schnittfläche einritzen und salzen.
3. Auberginenhälften in eine Auflaufform oder auf ein Backblech geben und im vorheizten Ofen ca. 25 Minuten weich garen.
4. Knoblauch schälen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
5. Das Fruchtfleisch aus den gegarten Auberginen herauskratzen. Auberginenfruchtfleisch und Knoblauch fein hacken. Olivenöl untermischen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
6. Für die **Linsencreme** die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und die Brühe angießen. Die Linsen dazu geben und weich kochen.
8. Weich gekochte Linsen mit Salz abschmecken. Dann die Linsen auf einem Sieb abtropfen, anschließend pürieren. Linsencreme mit Tahina abschmecken und mit Sesam bestreuen.
9. Für den **Möhrensalat** die Möhren waschen, schälen, dann fein schneiden.
10. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein geschnittenen Möhren zugeben. Mit Salz, Zucker und Kreuzkümmel würzen und die Möhren weich dünsten.
11. In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne ohne Fett die Mandeln rösten, anschließend hacken.
12. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
13. Die gedünsteten Möhren aus der Pfanne nehmen, Minze und Mandeln daruntermischen. Nochmals abschmecken.
14. Für den **Tomatensalat** die Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser tauchen, herausnehmen und die Schale abziehen. Tomaten dann vierteln und die Kerne entfernen. Tomatenviertel fein würfeln.
15. Schwarzkümmel mit einer Prise Salz und Zucker mörsern. Die Gewürzmischung zu den Tomaten geben, Olivenöl hinzufügen, alles vermischen und abschmecken.
16. Für den **Joghurt-Dip** die Gurke abwaschen, dann raspeln. Gurkenraspel mit Salz würzen und 5 Minuten ziehen lassen.
17. Knoblauch schälen und sehr fein hacken oder pürieren. Die Rosinen grob hacken.
18. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
19. Die Gurkenraspel ausdrücken und zum Joghurt geben. Ebenfalls Knoblauch, Dill und Rosinen zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Zucker abschmecken.
20. Für die **marinierten Oliven** die Oliven abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
21. Die Oliven in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb und -saft, Knoblauch und Olivenöl zugeben und alles vermischen.  
Tipp: Diese Mischung in einer feuerfesten Form bei 180 Grad im Backofen 5 Minuten ziehen lassen, dann schmeckt es noch besser.
22. Für den **marinierten Schafskäse** Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
23. Käse zerbröseln, mit Sumach, Koriander und Olivenöl mischen.

24. Die Mezze separat in kleine Schälchen füllen und auf eine Platte geben. Dazu Fladenbrot reichen.

Pro Portion: 870 kcal/ 3655 kJ

81 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 50 g Fett