



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kuschari – Ägyptisches Fastfood

Jedes Land dieser Welt hat Fastfood. Oder Streetfood. Wie man es auch nennen will: günstiges, schnell gemachtes Essen, das aus Garküchen verkauft wird. Wenn man sich mit Nordafrika beschäftigt stößt man schnell auf Kuschari. Vor allem auch viele Reisende berichten darüber. Einer der Reiseberichte war „Fastfood aus sieben Töpfen“ überschrieben und hat mich neugierig gemacht.

Kuschari ist ein Gericht, das in der Basis aus Pasta und Hülsenfrüchten besteht. Sättigend und Eiweißreich und billig. Der Clou: dazu gibt es dann eine große Vielzahl an Soßen. Jeder Straßenstand bietet mindestens 4 bis 5 an. Und so kann jeder sein Kuschari nach eigenem Geschmack würzen.

Man braucht für das Gericht zwei bestimmte Nudeln, die man in jedem türkischen Supermarkt findet. Die ganz feine „Engelhaar“ Pasta, die in vielen orientalischen Ländern auch für Süßspeisen verwendet wird. Und dazu eine ganz kleine, kurze Röhren-Nudel. Eine Art Mini Rigatoni. Beides findet man nicht in den üblichen Sortimenten deutscher Supermärkte. Natürlich kann man andere Nudeln verwenden – aber ich finde es lohnt sich der Weg zum türkischen Supermarkt.



Ägyptisches Kuschari

Ich kaufe diese Mini Rigatoni auch für ein anderes meiner Lieblings-Gerichte: pasta e fagioli – das auch nur mit diesen Nudeln perfekt ist. Rezept für Interessierte hier:

http://www.bluepingu.de/images/pdf/externe_dokumente/Pasta_e_Fagioli.pdf

Falls ihr einen Italienischen Supermarkt in der Nähe habt – der richtige Italienische Fach-Name für diese Mini Nudeln ist Ditalini Rigati.

Ich habe hier nur zwei der möglichen Sossen gelistet. Zusätzlich würde ich immer einen frischen Soja-Joghurt mit anbieten. Wenn ihr Kuschari googelt findet ihr noch jede Menge weiterer Soßen.

Kuschari heißt übersetzt übrigens sowas wie Misch-Masch. ☺





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten ca. 6 – 8 Personen

4 Zwiebeln
200 g Engelshaar Pasta
500 g Reis
150 g Linsen
½ Zitrone (unbehandelt)
1 Dose Kichererbsen
200g kleine Röhren-Nudeln
1 TL Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Koriandersaat
½ TL Chilipulver
¼ TL gemahlener Kardamom
Salz
Pfeffer



1. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in Mehl wälzen. Überschüssiges Mehl abklopfen. In heissem Öl knusprig ausfrittieren und zur Seite stellen.
2. Reis gründlich waschen. Zusammen mit den Linsen und genau zweimal soviel Wasser wie Reis kochen. Das Kochwasser mit Salz und der halben Zitrone aromatisieren. Bei geschlossenem Deckel und hoher Hitze einmal kräftig aufkochen, dann auf 50% Hitze zurückschalten und nach 8 Minuten kochen ganz ausschalten. Topf warm halten. Durch die Eigenhitze zieht der Reis gar, saugt alles Wasser auf und ist nicht verkocht, sondern schön locker.
3. Die Röhren-Nudeln nach Packungsanweisung gar kochen, jedoch etwa 2 Minuten vor der angegebene Garzeit abgießen. Auch die Nudeln ziehen durch die Resthitze noch weiter gar. Wenn man sie bis zum Ende der Kochzeit kocht, sind sie zu weich und verkocht!
4. Die Kichererbsen abgießen und mit den Röhren-Nudeln mischen.
5. Die Engelshaar-Nudeln in Öl knusprig frittieren.
6. Alles sollte gar, aber bissfest und locker sein. Alles bis auf die Zwiebeln vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. In eine große Schüssel füllen. Die knusprigen Zwiebeln obenauf verteilen.
7. Dazu verschiedenen Soßen servieren.

Zutaten Knoblauch-Essig-Sosse

200 ml Wasser
½ TL Kreuzkümmel
½ TL gemahlene Koriandersaat
½ TL Chilipulver
2 gepresste oder sehr fein gehackte Knoblauchzehen
50 ml Essig

Alles zusammen aufkochen. Ggf. mit etwas Zucker oder Essig in die Balance bringen





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten Tomatensosse

3 Knoblauchzehen

3 Samen aus Kardmom-Kapseln

½ TL Kreuzkümmel

2 EL Tomatenmark

500 ml passierte Tomaten

Salz

Pfeffer

1. Die Knoblauchzehen pressen oder sehr fein hacken und zusammen mit dem Kreuzkümmel und Kardamom in Öl anrösten.
2. Das Tomatenmark dazu geben und ebenfalls kurz anrösten. Das intensiviert den Geschmack. Mit den passierten Tomaten ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

