



Xenia kocht

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

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

Muhammara – Paprika-Walnuss Dip

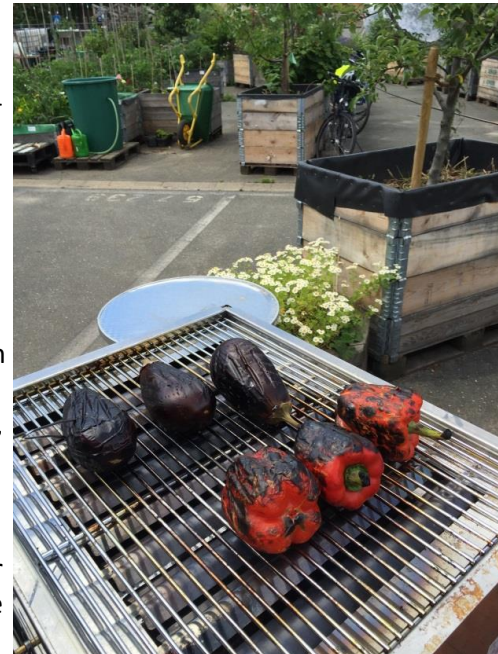
Muhammara ist in Syrien und den angrenzenden Ländern des mittleren Osten wohl genauso bekannt wie Hummus. Nur hat es seine Bekanntheit noch nicht bis zu uns ausgedehnt. Schade – denn es ist mindestens genauso gut.

Gegessen wird es als Mezze . also als teil mehrerer kleiner Speisen mit Brot. Auch als Vorspeise zu einem Hauptgericht, oder als Dips bei einer Auswahl an mehreren Gerichten – was man bei uns wohl Buffet nennen würde.

Es gibt unterschiedliche Rezepte. Einige rösten die Paprika auf dem Grill, ziehen dann die Haut ab und matschen das gekochte, geräucherte Paprikafleisch. Andere verwenden geräuchertes Paprikapulver als Würze. Ich hab mich für eine der einfachsten Varianten entschieden. Es steht ja jedem frei, zu experimentieren!

Für allem meine Freunde mit Nuss-Allergie: Viele Nussallergiker vertragen Cashews. Die Cashew ist eine Scheinfrucht – keine echte Nuss. Vorsichtig mal testen und dann ggf. die Walnüsse gegen Cashews tauschen. Wer auch keine Cashews verträgt kann Kürbiskerne oder Pinienkerne probieren. Ist dann zwar alles nicht das original Muhammara Rezept – aber wir wollen ja, dass alle die syrische Köstlichkeit mal testen können.

Zum Thema Zwieback: die handelsüblichen Marken sind oft nicht vegan! Bitte Zutatenlisten lesen. Aber Bio-Baby Zwieback ist meistens vegan. Oder gut sortierte Bio Märkte und Supermärkte bieten mittlerweile auch vegane Marken an.



Harissa ist eine im Nahen und Mittleren Osten verbreitete Chili-Würzpaste. Sie ist einfach selbst herzustellen. Rezept findet ihr auch auf der Stadtgarten Seite. Man kann sie aber auch fertig im türkischen Supermarkt kaufen. Wer kein Harissa hat nimmt ein bis zwei rote Pepperoni und zermörsert sie (oder gibt es mit in den Mixer) und etwas Zitronensaft.

Zutaten

- 3 rote Paprika – gerne eine dickfleischige Sorte
- 200 g Wlanüsse
- 8 Scheiben Zwieback
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Harissa
- Salz





Xenia kocht

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

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

Variante 1 - supereinfach

1. Paprika entkernen
2. Walnüsse in der Pfanne ohne Öl leicht anrösten.
3. Alle Zutaten zusammen im Mixer zu einem feinen Püree verarbeiten.
4. Mit Salz abschmecken.

Variante 2 – mit Grill

1. Paprika grillen, bis die Haut schwarz wird. Dann die Haut abschaben. Paprika entkernen.
2. Wie in Variante 1 weitermachen.

