

Mezze deluxe! Orientalisch-vegane Vorspeisenplatte

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

105
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für Hummus & Orangen-Hummus

1 Grundrezept Hummus
1 Orange

Für Baba Ghanoush

1 Aubergine
3 Esslöffel Tahinipaste
1 Knoblauchzehe
1/2 Zitrone
Salz, Pfeffer

Für die Falafel

1 Grundrezept für Falafel

Für die gebratenen Champignons

400 g Champignons
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Öl zum Anbraten
1/2 Bund Koriander
3 getrocknete, eingelegte Tomaten
Salz, Pfeffer

Für die Auberginenrollen

1 Aubergine
6 - 8 getrocknete, eingelegte Tomaten
2 Knoblauchzehen

Öl zum Anbraten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

100 g schwarze Oliven
1 Esslöffel Zatar
3 Esslöffel Olivenöl zum Dippen
1 Karotte
1 Fladenbrot
2 Zweig(e) Minze
2 Zweig(e) Petersilie
2 Zweig(e) Koriander

Bei der Mezze lässt man sich im Orient gerne ausgiebig Zeit fürs Essen, Familie und Freunde. Man führt lange Gespräche und genießt dabei das Beisammensein. Und ohne es bewusst zu planen, sind die aufgetischten Speisen dann auch noch oft komplett vegan. Diese Auswahl lässt aber auch kaum einen Wunsch für Genießer offen. Es schmiegen sich knusprige Falafel an cremige Hummus-Variationen und Baba Ghanoush (Auberginencreme).

Dazu gibt es gebratene Champignons mit Knoblauch und Koriander, gefüllte Auberginenröllchen und Oliven. Die frischen Kräuter dienen nicht nur der Dekoration, sondern auch dem Geschmack. Dann noch etwas Fladenbrot ins Olivenöl und anschließend in Zatar getunkt. Zatar ist übrigens eine Gewürzmischung, die im Nahen Osten extrem beliebt ist und hauptsächlich aus Thymian, Sesam, Salz und Sumach besteht. Du bekommst diese Gewürzmischung im orientalischen Supermarkt. Jetzt fehlt nur noch das Meeresrauschen und ein perfekter Sonnenuntergang.

- 1 -

Hummus nach Rezept zubereiten. Masse auf 2 Schälchen aufteilen. Orangenschale abreiben und mit Hummus in einem der Schälchen verrühren. Schälchen mit

Mezze deluxe! Orientalisch-vegane Vorspeisenplatte

Frischhaltefolie abdecken und beiseitestellen.

- 2 -

Für das Baba Ghanoush Backofen auf 250 °C vorheizen. Aubergine waschen und einige Male einstechen. Aubergine für ca. 35 Minuten in den heißen Ofen geben. Knoblauch schälen und mit Salz und Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Zitrone auspressen und zum Knoblauch geben. Gegarte Aubergine aus dem heißen Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Haut der Aubergine abziehen, Strunk abschneiden und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.

- 3 -

Aubergine zum Knoblauch geben und im Mörser zerstoßen. Tahinipaste zur Aubergine geben und mit einer Gabel miteinander vermengen. die Aubergine zerfasert dabei. Baba Ghanoush noch mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken. Creme mit Frischhaltefolie abdecken und beiseitestellen.

- 4 -

Für die Auberginenrollen die Aubergine waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Schnittflächen salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

- 5 -

Auberginenscheibe jeweils mit einer getrockneten Tomate belegen und aufrollen. Fertige Auberginenrollen mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Olivenöl beträufeln und mit gehackter Petersilie garnieren.

- 6 -

Für die gebratenen Champignons die Pilze halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch kurz anbraten. Champignons mit dem Knoblauch auf mittlerer Stufe 5 Minuten anbraten, weitere 5 Minuten auf niedriger Stufe garen und anschließend beiseitestellen.

- 7 -

Koriander hacken. getrocknete Tomaten hacken. Beides in eine Schüssel geben. Champignons und Olivenöl mit in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 8 -

Falafel nach Rezept zubereiten. Karotten zu Sticks schneiden.

- 9 -

Alle Komponenten auf Schalen verteilen und mit frischen Kräutern garnieren.