

Amalfi Smash

WDR www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/amalfi-smash-100.html

Zutaten für einen Tumbler (0,3 l)

- 3 cl (centiliter) Rum aus Haiti (weißer Rum aus Zuckerrohrsaft)
- 2 cl (centiliter) Rum aus Cuba (brauner Rum aus Melasse)
- Zesten und Saft einer ganzen Bio-Zitrone (Amalfi-Zitrone wenn möglich)
- 2 cl (centiliter) Orgeat oder Mandelsirup
- 1-2 Zweige Thymian
- 1 Eiweiß
- Eiswürfel

Dekoration

- 1 Zweig Thymian
- 3 Körner Rosa Pfefferbeeren

Zubehör

- Shaker
- Barsieb
- Teesieb

Zubereitung im Shaker

- Alle Zutaten in einen Shaker geben. Den Thymian vorher zwischen den Handflächen ‚anklatschen‘, damit die Aromen freigesetzt werden.
- Shaker mit Eiswürfeln auffüllen, verschließen und kräftig shaken.
- Frische Eiswürfel in den Tumbler geben und den Drink doppelt, d.h. (das heißt) durch das Barsieb am Shaker sowie durch ein feines Teesieb abseihen.
- Mit einem kleinen Thymianzweig und gestoßenen Pfefferbeeren dekorieren.

Hinweis: Zitronen von der italienischen Amalfi-Küste sind besonders saftig und gelten als außergewöhnlich aromatisch. Ihre Säure ist etwas weniger ausgeprägt als bei anderen Zitronen.

Espresso Mediterraneo (alkoholfrei)

WDR www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/espresso-mediterrano-100.html

Von Nic Shanker

Zutaten für einen Tumbler (0,25 l (Liter))

- 1 doppelter Espresso, abgekühlt
- 3 cl (centiliter) mediterraner Zitrus-Sirup (Rezept s.u. (siehe unten))
- Eiswürfel

Dekoration

- 1 Bio-Orangenzeste
- 2 essbare Blüten

Zubehör

- Shaker
- Barsieb

Zubereitung im Shaker

- Espresso und Sirup in den Shaker geben.
- Mit Eiswürfeln auffüllen, verschließen und kräftig shaken.
- Tumbler mit frischen Eiswürfeln füllen.
- Drink über ein Barsieb in das Glas abseihen.
- Mit der Zeste sowie mit essbaren Blüten dekorieren.

Mediterraner Zitrus-Sirup

WDR www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/mediterraner-zitrus-sirup-100.html

Zutaten für ca. 0,5 l

- 6 Kapseln Kardamom
- 400 ml (Milliliter) Zitronensaft, frisch gepresst
- 400 ml (Milliliter) Wasser
- 1 kg (Kilogramm) Zucker
- 2 EL (Esslöffel) getrocknete Lavendelblüten
- 1 EL (Esslöffel) Rosenwasser
- Eiswürfel

Zubehör

- Kochtopf
- Teesieb

Zubereitung

- Kardamom-Kapseln etwas andrücken und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Kochtopf geben und unter Rühren aufkochen.
- Den Topf vom Herd nehmen, den Sirup abkühlen und dann rund 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Flüssigkeit durch ein Teesieb geben und mit Hilfe eines Trichters in eine saubere, verschließbare Flasche füllen.

Tipp: Der Zitrus-Sirup hält sich gut gekühlt mehrere Wochen lang – und schmeckt auch ohne Alkohol einfach nur mit Mineralwasser gemischt als Limonade.

Mezedes – Griechische Vorspeisen

Gästen eine bunte Auswahl an Vorspeisen zu servieren, macht Spaß. Auch in Griechenland wird das so gemacht. Björn Freitag zeigt uns seine Lieblingshäppchen vom Mittelmeer. In Griechenland nennt man die Vorspeisen „Meze“ (Plural Mezedes) und es gibt dort Gaststätten, die nur diese kleinen Schmankerl servieren.



Zutaten für eine Vorspeisenplatte für 4 Personen.

Gefüllte Mini-Paprika

Zutaten:

- ½ TL Salz
- ½ Aubergine
- 1 EL Frischkäse
- ½ TL Knoblauch, gerieben
- ½ TL Bio-Zitronenabrieb
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz
- Pfeffer
- ca. 1 EL Paniermehl
- 6 Mini-Paprika

Besondere Utensilien:

- Spritzbeutel

Zubereitung:

- Die halbe Aubergine rund 20 Minuten im Ofen bei 180 Grad rösten.
- Aubergine mit einem Löffel auskratzen und das weiche Fruchtfleisch mit Frischkäse, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für eine festere Konsistenz ggf. etwas Paniermehl unterrühren.
- Paste in einen Spritzbeutel füllen.
- Die Paprika waschen. Den Strunkansatz großzügig abschneiden. Mit einem Messer (spitze, dünne Klinge) die Kerne und Scheidewände entfernen.
- Auberginenpaste in die Paprika spritzen, den Deckel mit dem Strunk wieder aufsetzen.
- In Raps- oder Olivenöl rundherum braten, ca. 15 Minuten bei wenig Hitze.

Panierte Feta-Ecken



Zutaten:

- 200 g Feta am Stück
- 1 Ei
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauch, in feinen Ringen
- 1 EL Oregano, fein gehackt
- 2 EL Paniermehl
- 5 EL Raps- oder Olivenöl zum Braten
- ca. 3 EL Mehl

Zubereitung:

- Feta in neun gleichgroße Würfel schneiden.
- Ei mit der Gabel in einer kleinen Schüssel aufschlagen.
- Kräuter mit dem Paniermehl mischen.
- Fett in der Pfanne erhitzen.
- Fetawürfel erst in Mehl wenden und abklopfen, dann ins Ei dippen und schließlich rundherum in der Kräuter-Panade wenden.
- Fetawürfel von allen Seiten kross anbraten.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bohnensalat



Zutaten:

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 rote Zwiebel
- 8 grüne Oliven ohne Kern
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Knoblauch, frisch gerieben
- Pfeffer

Besondere Utensilien:

- Wasserbad mit Eiswürfeln
- Schaumkelle

Zubereitung:

- Bohnen waschen, Enden abschneiden, Bohnen halbieren und rund 15 Minuten in gesalzenem Wasser bissfest garen. Dann in Eiswasser abschrecken.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Oliven in Scheibchen schneiden und mit den Zwiebeln und den Bohnen mischen.
- Essig und Öl unterziehen und den Salat mit Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.
- Mindestens 15 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren.

Mediterrane Hackbällchen



Zutaten:

- 300 g Hackfleisch halb und halb
- 1 Knoblauchzehe, gerieben
- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Paniermehl und mehr für die Panierung
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Pfeffer
- ca. 20 geschälte Mandeln
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- Hackfleisch, Knoblauch, Ei, Olivenöl, Paniermehl und Gewürze mit gewaschenen Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.
- Kleine Bällchen formen, in jedes ein oder zwei Mandeln stecken.
- Hackbällchen wieder gut verschließen, in Paniermehl wenden und in heißem Öl rundherum bei mittlerer Hitze kross braten.

Italienisch: One Pot mit Pasta und Salsiccia

WDR www1.wdr.de/verbraucher/rezepte/alle-rezepte/one-pot-italienisch-100.html

Wenn der Metzger sie nicht herstellt, dann nimmt man einfach normale grobe Schweinswürstchen, eventuell auch einfach Schweinehack, und knetet nach eigenem Gusto Fenchelsamen unter.

Zutaten für acht Personen:

- 8 frische fenchelgewürzte Bratwürste (siehe oben)
- 2-3 EL (Esslöffel) Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1-2 Chilischoten (nach Schärfe und Verträglichkeit)
- 1 Bleichselleriestaude (ca. (circa) 400 g (Gramm))
- Salz
- Pfeffer
- 6-8 in Olivenöl eingelegte Anchovis (Sardellen)
- 1,5 l (Liter) Brühe
- 500 g (Gramm) Penne (oder eine andere kurze Pastasorte: Orecchiette, Farfalle)
- 1 große Dose oder 2 kleinere Dosen Pelati (geschälte Tomaten in Tomatensaft, 800 g (Gramm))
- 1-2 EL (Esslöffel) Kapern
- Petersilie und/oder Basilikum

Zubereitung:

- Die Bratwürste häuten und zerpfücken, im großen Topf im heißen Olivenöl langsam anbraten, bis alles krümelig ist.
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, Chilis entkernen und hacken, zufügen und mitbraten. Sellerie in feine Scheibchen schneiden und ebenfalls in den Topf geben.
- Salzen und pfeffern, die gehackten oder ganzen Anchovis und Kapern einrühren, alles miteinander schmurgeln lassen. Einen Liter Brühe angießen und einmal aufkochen.
- Die rohe Pasta zufügen, gut umrühren und auf leisem Feuer zugedeckt etwa 10 bis 15 Minuten köcheln. Erst dann die Tomaten samt Saft zufügen und nochmals etwa 5 bis 7 Minuten köcheln.
- Jetzt die Flüssigkeit regulieren: So viel zusätzliche Brühe angießen, dass der Eintopf die richtige Konsistenz hat und er sich gut mit einem Löffel essen lässt. Alles nochmals abschmecken und zum Schluss reichlich gehackte Kräuter (Petersilie und Basilikum) unterrühren.

Beilage: Frisch geriebenen Parmesan auf den Tisch stellen, den gibt man nach Gusto beim Essen auf seine Portion, sowie krumiges Weißbrot.

Getränk: Ein leichter junger Rotwein, aus Italien zum Beispiel (Chianti o.ä. (oder ähnlich)) passt natürlich hervorragend, aber ebenso gut schmeckt ein deutscher Spätburgunder.

Taboulé aus Graupen mit Köfte

Während wir bisher meistens ganz klassische Rezepte aus der Region hatten gehen wir dieses Mal auf Spurensuche in die Türkei. Wir machen NRW-Taboulé aus Graupen und NRW-Köfte mit Joghurt-Senf-Soße und frischen Kräutern.



Die Mengenangaben sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für vier Personen.

Zutaten für den Salat:

- 1 EL Butter
- 150 g Graupen (je nach Geschmack, fein, mittelfein oder grob)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl
- 12 Cherry-Tomaten
- ¼ Salatgurke
- ½ rote Peperoni (Schärfe nach Belieben)
- ½ Bund glatte Petersilie

Zutaten für das Dressing:

- 5 EL Olivenöl
- 10 Blättchen Minze, fein gehackt
- 1 Zitrone, frisch gepresst
- 1 EL Honig

- Salz und Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

Zutaten für das Köfte:

- ½ getrocknetes Brötchen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ Bund glatte Petersilie
- 6 Blättchen Minze
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Ei
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer (Achtung: Brät ist bereits gewürzt!!)
- Öl zum Braten
- 600 g rohe, grobe Rindsbratwurst (alternativ Rinderhackfleisch)

Zutaten für die Joghurt-Senf-Soße:

- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Dill
- 150 g türkischer oder griechischer Joghurt (10 Prozent Fett)
- 1 EL Senf z.B. aus Düsseldorf oder Monschau
- 1 TL Honig
- 50 ml Olivenöl
- ½ Zitrone (Saft)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- **Für das Taboulé** die Butter in einem Topf erhitzen und die Graupen kurz darin andünsten.
- Brühe angießen, Graupen aufkochen, dann bei wenig Hitze und gelegentlichem Umrühren zugedeckt rund 20 Minuten quellen lassen bis sie weich, aber noch leicht bissfest sind. Dann die Graupen in ein Sieb geben, ggf. Reste der Brühe abgießen und die Graupen leicht mit kaltem Wasser abschrecken.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin leicht anbraten und zusammen mit den Graupen in eine Salatschüssel geben.
- Tomaten, Gurke und Peperoni waschen, kleinschneiden und mit den Graupen mischen.
- Kräuter ggf. waschen, Blättchen abzupfen, sehr grob kleinschneiden und zum Salat geben. Wichtig: Nicht hacken!! Die Blätter dürfen nicht matschig sein!
- Für das Dressing alle Zutaten kräftig miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Die Soße zum Salat geben, alles gut durchrühren und ca. eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
- Vor dem Servieren abschmecken und evtl. nachwürzen.
- **Für das Köfte** aus Rinderbratwurst die Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut auspressen.
- Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
- Petersilie, Minze und Knoblauch sehr fein hacken.
- Bratwurstmasse aus dem Darm pressen und mit allen Zutaten sorgfältig mischen – nur noch leicht würzen, da die Brätmasse ja bereits gewürzt ist.
- Mit angefeuchteten Händen aus der Masse kleine, längliche Rollen formen und in einer Pfanne in heißem Öl zunächst rundherum scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
- **Für die Joghurt-Senf-Soße** die Kräuter fein hacken.
- Alle Zutaten gut mit dem Schneebesen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss den Salat auf Tellern verteilen, die Hackbällchen daneben anrichten und die Soße darüber geben. Dann aufessen – **Mahlzeit!**