

Algerische Fusionküche



klimaküche



Einsparungen pro Portion im Vergleich zum Durchschnitt aus Gerichten gleichen Nährwerts. Informationen zu Klimagerichten auf www.foodforfuturefreiburg.de



zusammen leben

Vegetarische Dolma & Chbah Esafra Fusion



Algerische
Küche



vegetarisch



Juli–September



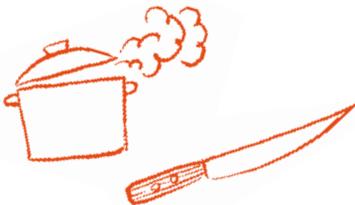
4 Personen

DOLMA

- 200 g Dinkelreis
- 2 Zucchini
- 4 Paprika
- 6 Tomaten
- 4 mittlere Kartoffeln
- 1 Zwiebel, klein geschnitten
- ½ TL Zimptpulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Schluck Öl
- 1 Bund Minze, gehackt
- ½ Bund Petersilie, gehackt

CHBAH ESAFRA

- 250 g Haselnüsse, gemahlen
- 60 g Zucker
- Orangenblütenwasser
- 1 großes Ei
- 1 Eiweiß
- etwas Mehl
- 1 Zwiebel, feingeschnitten
- 150 g getrocknete Pflaumen
- 70 g getrocknete Äpfel
- Safran
- Zimtstange
- 1 TL Sesam



Die Zutaten stammen von Produzent*innen und kleinen lokalen Händler*innen aus unserem regionalen Netzwerk.

UND SO GEHT'S:

1. Für Dolma: Dinkelreis in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln.
2. Zucchini vierteln und aushöhlen, Boden lassen, Paprika, Kartoffeln und Tomaten aushöhlen.
3. Die Gemüsereste mit Zwiebeln, Zimt, Salz und Pfeffer vermengen und bei kleiner Hitze mit Öl anbraten. Ein bisschen Wasser dazu.
4. Den Dinkelreis mit Petersilie und Minze vermengen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
5. Die ausgehöhlten Kartoffeln in einer Pfanne mit heissem Öl goldbraun anbraten. Danach die Paprika goldbraun anbraten, dann die Zucchini und am Schluss kurz die Tomaten. Die Gemüse mit dem Dinkelreis füllen.
6. Für Chbah Esafra: Haselnüsse, Zucker, Orangenblütenwasser und Ei zu einem Teig verkneten. Dann auf einer bemehlten Fläche 0,5 cm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen oder formen. Die Plätzchen von beiden Seiten mit Eiweiß bestreichen. Dann in viel Öl ausbacken. Ein zweites Mal die Plätzchen mit Eiweiß bestreichen und erneut ausbacken.
7. Getrocknete Äpfel in Wasser einlegen.
8. Für Dolma: Die gefüllten Gemüse in den Topf mit den Gemüseresten schichten, Kartoffeln und Paprika ganz unten, Tomaten oben. Bei leichter Hitze 30 Minuten köcheln.
9. Chbah Esafra: Zwiebeln mit Salz, Zucker, Zimtstange und Ingwerpulver anschwitzen. Mit 3–4 EL Wasser aufgießen. Getrocknete Apfelfringe dazu und weiter köcheln. Dann getrocknete Pflaumen untermischen. Zum Servieren die Plätzchen schön darauf anrichten und alles mit Sesam bestreuen.
10. Dazu heißen Minztee servieren.

Guten Appetit!

Das Rezept für die Juli Klimaküche von zusammen leben e.V. wurde entwickelt in Kooperation mit Nabila Herderich von Cine Arab. Cine Arab ist eine Plattform für arabische Filme in Freiburg.