

Baba Ganouche

2	Auberginen
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tahinpaste
2 EL	Zitronensaft
½ EL	Kreuzkümmelpulver
...	Salz und Pfeffer

Die Auberginen allseitig einstechen und im Ofen 1 Stunde lang backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann das Fruchtfleisch herauskratzen und mit einer Gabel zerdrücken.

Mit der Tahinpaste und allen Gewürzen verrühren.

Bohnensalat

200 g	weisse Bohnen (Canellini)
1 TL	Natron
2	Knoblauchzehen
wenig	Salbei
1	grosse rote Zwiebel
3 EL	Olivenöl
1 EL	Apfelsäure oder Rotweinessig
...	Salz, Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in Wasser, dem das Natron beigelegt wurde, einweichen.

Am Tag darauf die Bohnen abschütten und abbrausen. Genügend Wasser in einer Pfanne erhitzen und die geschälten Knoblauchzehen sowie den gehackten Salbei dazugeben. Die Bohnen beigegeben und die Hitze klein stellen. Köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind (ca. 60 Minuten).

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Die Bohnen mit den Zwiebelwürfeln vermischen. Öl, Essig, Salz und Pfeffer beigegeben und gut mischen.

Tabbouleh

100 g	Bulgur
300 g	Peterli
100 g	Minze
2	Frühlingszwiebeln
2-3	feste Tomaten (die länglichen)
3-4 EL	Zitronensaft
6-8 EL	Olivenöl (oder mehr)
...	Salz und Pfeffer

Den Bulgur in 2.5 dl leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Dann bei kleinster Hitze 20 Minuten quellen lassen.

Peterli und Minze fein hacken.

Die Frühlingszwiebel längs in schmale Streifen schneiden und die Streifen fein hacken.

Die Tomaten entkernen und in kleine Würfelchen schneiden.

Bulgur, die Kräuter, die Zwiebeln und Tomatenwürfelchen in eine Schüssel geben.

In einem kleinen Schüsselchen das Öl mit dem Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren. Zum Tabboulehsalat geben und gut vermischen.