

Zitronenhuhn

6-8	Pouletschenkel
...	Salz und Pfeffer
2	Zwiebeln
2	Bio-Zitronen
einige	Safranfäden
½ TL	Kurkuma
2 EL	Öl
1 Bd.	Zitronenmelisse oder Minze

Die Haut von den Pouletschenkeln abziehen und die Schenkel halbieren. Mit Salz und Pfeffer einreiben.

Die Zwiebel schälen und hacken. Die Zitronen heiss abwaschen und trockenreiben. Eine Zitrone abreiben, dann auspressen. Den Zitronensaft mit dem Abrieb, dem Kurkuma und den Safranfäden mischen. Die zweite Zitrone vierteln.

Öl erhitzen. Die Pouletstücke darin allseitig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Hitze reduzieren. Die Zwiebel begeben und im verbliebenen Bratfett glasig dünsten.

Die Pouletstücke und die Zitronenviertel begeben. Zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen.

Die Zitronenviertel herausnehmen, den Zitronensaft mit Kurkuma, Safran und Abrieb begeben. Noch einmal etwa 20 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Am Schluss die grobgehackten Kräuter darüberstreuen.

Geschmortes Rindfleisch

1g	Rindfleisch (mager)
3	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
3 cm	Ingwer (gerieben)
4	Tomaten
2 EL	Öl
50 g	Butter
je 1 TL	Salz, Pfeffer und Zucker
je 1 TL	Zimt, Kreuzkümmel, Nelkenpulver, Korianderpulver
2 TL	Paprika
je ½ TL	Kurkuma und Chilipulver
1 Bd.	Peterli
1 Bd.	Koriander
½ dl	Olivenöl

Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und hacken. Die Tomaten schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Kräuter grobhacken.

In einem Schmortopf das Öl und die Butter erhitzen. Die Rindfleischwürfel anbraten. Die Hitze reduzieren und den Ingwer, den Knoblauch und die Zwiebeln begeben. Alle Gewürze, die Tomaten und die Kräuter begeben und einige Minuten schmoren lassen.

Das Olivenöl und soviel Wasser und begeben, dass das Fleisch halb bedeckt ist. Zugedeckt mindestens 1 Stunde schmoren lassen. Bei Bedarf nachsalzen und Wasser begeben.

Libanesischer Reis

300 g	Basmatireis
100 g	Fideli
2 EL	Olivenöl
20 g	Butter
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Salz

Den Reis in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen.

In einer grossen Pfanne das Öl und die Butter erhitzen. Die Fideli begeben und leicht bräunen lassen. Reis, Kreuzkümmel und Salz dazu geben und 1 Minute mitbraten.

Mit knapp 6 Deziliter Wasser auffüllen. Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze ganz klein stellen und zugedeckt eine knappe Viertelstunde quellen lassen.