

Grillen mit Ali und Adnan Folge 11: Koscher kochen mit Ali und Adnan

[BR br.de/br-fernsehen/sendungen/grillen-mit-ali-und-adnan/grillen-mit-ali-und-adnan-rezepte-folge-zehn-burger-dreierlei-vom-grill-102.html](http://br.de/br-fernsehen/sendungen/grillen-mit-ali-und-adnan/grillen-mit-ali-und-adnan-rezepte-folge-zehn-burger-dreierlei-vom-grill-102.html)



Hummus:

100 g Kichererbsen (getrocknet)

3 Liter Wasser

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 TL Kreuzkümmel

2 EL Olivenöl

4 EL Tahini

Einen Spritzer Zitronensaft

Salz

Zwiebeln und Knoblauch schälen, und grob klein schneiden. Einen Topf mit einem Esslöffel erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kichererbsen zugeben und mit anschwitzen. Mit Wasser aufgießen, etwas Salz zugeben und die Kichererbsen weichkochen. Anschließend Kichererbsen und Tahini in einen Mixer geben und glatt mixen. Mit Salz, Olivenöl, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.



Süßkartoffelsalat, Avocado, Sesam und Grapefruits

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Avocado
- 2 Grapefruits
- 1 EL Sesam geröstet
- 1 Strauchtomate
- 3 Zweige Koriander
- 3 EL Olivenöl

Süßkartoffel schälen in kleine Ecken schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Süßkartoffel darin anbraten. Avocado halbieren den Kern entfernen und mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocado ebenfalls in kleine Ecken schneiden.

Grapefruit schälen und die Filets herausschneiden. Abtropfenden Saft in einer Schüssel auffangen. Koriander waschen und trocken tupfen. Grob klein schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Ecken schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Sesam, Salz, Zucker und Olivenöl marinieren. Zuletzt den gehackten Koriander unterheben.

Entrecôte

- 800 g Entrecôte
- Margarine (wenn nicht Koscher geht auch Butter)
- Salz
- Pfeffer

Entrecôte waschen und trockentupfen. Pfanne mit Margarine erhitzen. Entrecôte von beiden Seiten, gut salzen und in der Pfanne von beiden Seiten. Ofen auf 160 °C vorheizen. Entrecôte auf einem Gitter mittig im Ofen platzieren und für 15-20 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte 55°C betragen. Entrecôte vor dem Anschneiden noch einmal auf dem Brett für 5 Minuten ruhen lassen und Pfeffer.

Kopfsalat, Avocado, Tomaten und Kräutern

- 1 Kopfsalat
- 1 Avocado
- 2 Strauchtomaten
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Dill, Minze, Koriander (3 Zweige jeweils)
- Salz, Zucker

Kopfsalat klein zupfen, waschen und trockenschleudern. Avocado halbieren, entkernen und mit Hilfe eines Löffels aus der Schale heben. Avocado in kleine Würfel schneiden und mit Zitrone beträufeln.

Strauchtomate waschen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken tupfen und in vom Stiel befreien, einmal grob hacken. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Zucker abschmecken.

Couscous Salat

100 g Couscous

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

½ Bund Minze

½ Bund Petersilie

½ Dill

1 Peperoncini

150 ml Gemüsebrühe

Olivenöl, Salz, Zitronensaft, Limettensaft

Brühe aufkochen, Couscous zugeben und abgedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel den Couscous lockern. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen und Kerngehäuse entfernen. Tomaten in Concassé schneiden. Kräuter waschen, trockentupfen und vom Stiel befreien. Alle Kräuter grob hacken. Peperoncini halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz, Zitronensaft und Limettensaft abschmecken.



Aubergine mit Tahini und Zatar

4 Auberginen

4 EL Tahini

2 EL Zatar

Salz, Zucker

Olivenöl

Aubergine waschen und in 1,5 cm dicke Ringe schneiden. Mit Salz und Zucker bestreuen und für 5 Minuten ruhen lassen. Auberginen trocken tupfen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Auberginen darin anbraten. Aubergine mit Tahini bestreichen und Zatar würzen.

Currylinsen

100 g grüne Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

50 ml Tomatensaft

1 TL Curry

1 Prise Anis

1 Peperoncini

Margarine

350 ml Gemüsebrühe

Salz, Zucker, Zitronensaft

Zwiebel, Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit Margarine erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Peperoncini halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Peperoncini mit den Gewürzen in den Topf geben und kurz mitrösten. Grüne Linsen zugeben und ebenfalls kurz rösten. Nun mit Tomatensaft und Gemüsebrühe aufgießen und so lange köcheln lassen bis die Linsen weich sind. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.