
Rezeptvorschläge

• Rezepte aus Palästina

Das feine bio&fair Olivenöl Extra Vergine passt mit seinem würzigen Geschmack vorzüglich zu allen Köstlichkeiten der mediterranen Küche. Folgend haben wir einige traditionelle palästinensische Rezepte zusammengestellt, mit denen wir Ihnen Apetit auf dieses feine, kalt gepresste bio&fair Olivenöl machen wollen.

baba ghannoj (Auberginen -Dipp)

2 Auberginen, auf der Grillpfanne rundum grilliert, Haut abgezogen, püriert
100 g Sesamsauce
5 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, gross, gepresst
1 TL Salz
1 dl bio&fair Olivenöl

Pastöse Masse in flache Schale geben und in der Mitte eine Vertiefung machen. Olivenöl in Vertiefung geben.

Als Garnitur auf Auberginenmasse verteilen:
1 Tasse Granatapfelkerne
1 Bund gehackte Petersilie

Mit Pita als Vorspeise servieren.

Rezeptvorschlag als Ersatz für «Auberginen mit Knoblauch». Vorteil: mehr Farbe und Struktur. Beige Paste, gelbes Olivenölseeli, rote Granatapfelkerne, grüne Petersilie.

Rezeptvorschläge

bamiyeh bi-zayt (Okra mit Tomaten)

500 g kleine Okra
1 grosse Zwiebel, gehackt
5 EL bio&fair Olivenöl
500 gr Tomaten, enthäutet und gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1/2 Bd Korianderblätter, gehackt
1/2 Zitrone (Saft)
Salz und Pfeffer

Okra waschen, Stiele entfernen, abtropfen, in einem Küchentuch trocknen.

Zwiebeln im Öl goldbraun dünsten. Okra zufügen, dünsten, bis sie gebräunt sind. Würzen und Tomaten zufügen, zugedeckt auf kleinstem Feuer garen. Abdecken, Koriander und Zitronensaft zufügen.

Als Vorspeise oder Beilage, warm oder kalt servieren.

Rezeptvorschlag als Ersatz für «Okra und Tomaten überbacken». Vorteil: mehr Farbe und Struktur als wenn aus dem Ofen.