



Le Canard  
nouveau

ALI GÜNGÖRMÜS

# MEDITERRAN

100 KREATIVE REZEPTE RUND UMS MITTELMEER





# INHALT

Vorwort	7
VORSPEISEN, SALATE & SUPPEN	9
GEMÜSE & PASTA	71
FISCH & MEERESFRÜCHTE	105
GEFLÜGEL & FLEISCH	145
DESSERTS	177
GRUNDREZEPTE	218
Register	221



# GESCHMORTES GEWÜRZHUHN



*Baharat ist eine Gewürzmischung, die ursprünglich aus Persien stammt. Sie enthält Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Schwarzkümmel, Piment, Nelke, Koriander, Muskat, Zimt, ein wenig Knoblauch und Kardamom. Sie gibt Schmorgerichten mit Fleisch und Geflügel eine wunderbar »warme« Geschmacksnote und eignet sich auch hervorragend, um einen Dip daraus herzustellen. Dazu geben Sie einfach 2 Teelöffel der Gewürzmischung und 2 Prisen Salz in 200 g Crème fraîche, lassen das Ganze ein wenig ziehen und servieren es zum Aperitif mit etwas Weißbrot.*

## 4 PERSONEN, 50 MINUTEN

**4 Schalotten**  
**12 kleine Kartoffeln**  
**8 Kirschtomaten**  
**1 Hähnchen,**  
 ausgelöst in Brust und  
 Keulen (ca. 600-800 g)  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Pflanzenöl**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**1 TL Tomatenmark**  
**1 Prise Dukka**  
**1 Prise Curry Anapurna**  
**1 Prise Ras el-Hanout**  
**1 Prise Baharat**  
**2 Lorbeerblätter**  
**½ Zimtstange**  
**500 ml heiße Gemüsebrühe**  
**½ Bund Minze**  
**½ Bund Koriander**

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und halbieren. Die Kirschtomaten häuten und halbieren.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Teile vom Hähnchen mit Salz und Pfeffer einreiben und in einer ofenfesten Pfanne oder einem Bräter in Öl anbraten.

Die Zitrone heiß abwaschen, in Scheiben schneiden und zu dem Huhn geben.

Kartoffeln, Schalotten, Tomatenmark und Gewürze dazugeben und 2–3 Minuten mit anrösten. Die Tomaten hinzufügen. Mit Brühe ablöschen und alles für 30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.

Die Minze und den Koriander grob hacken. Vor dem Servieren Lorbeerblätter und Zimtstange entfernen und zum Schmorhuhn die gehackten Kräuter anrichten.

Da in dem Gericht bereits Kartoffeln enthalten sind, ist es eigentlich komplett. Ein wenig Weißbrot zum Auftunken der köstlichen Flüssigkeit ist aber sicher trotzdem willkommen.

# LAUWARMER CHAOURCE AUF CHICORÉE-ORANGEN-SALAT



*Der Chaource ist ein französischer Weichkäse aus leicht gesalzener Kuhmilch. Dieser Käse hat einen sehr schönen Schmelz. Wenn Sie keinen Chaource bekommen können, nehmen Sie einen anderen gut schmelzenden Käse. Taleggio ist gut geeignet, aber auch ein milder Blauschimmelkäse wie der Fourme d'Ambert oder ein kräftiger Reblochon schmeckt gut zu diesem Gericht. Auch die fein schmelzenden Ofenkäse in der runden Holzschachtel sind unbedingt einen Versuch wert.*

## 4 PERSONEN, 30 MINUTEN

**2 Chaource**  
(à 125 g - etwa die Größe wie eine Kugel Mozzarella)  
**2 Orangen**  
**2 rote Chicorée**  
**2 gelbe Chicorée**  
**1 Apfel der Sorte Granny Smith**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Prise Zucker**  
**2 EL Apfelessig**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 Bund Rucola**  
**2 EL gehackte Walnuskerne**

Von dem Chaource die Rinde abschneiden. Den Käse in eine Schüssel geben und bei 60 °C für etwa 20 Minuten im Backofen schmelzen lassen.

In der Zwischenzeit die Orangen filetieren, den Chicorée in grobe Streifen schneiden und den Apfel würfeln. Den Apfel mit den Orangen und dem Chicorée mischen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, Zucker, Apfelessig und Olivenöl abschmecken. Den Rucola grob hacken und unterheben. Zuletzt die gehackten Walnuskerne hinzufügen.

Den Salat auf Teller geben und mit dem geschmolzenen Chaource beträufeln.





# KALBSFILET MIT OLIVEN-KARTOFFEL-PÜREE UND GRANATAPFELJOGHURT



*Der Granatapfeljoghurt verleiht diesem Rezept einen leicht nordafrikanischen Hauch. Wenn Sie den noch verstärken wollen, können Sie das Oliven-Kartoffel-Püree mit je einer Prise Ras el-Hanout und Dukka abschmecken. Selbst gemachtes Kartoffelpüree ist ohnehin eine unglaubliche Verführung, sowohl beim Kochen als auch beim Essen. Es ist sehr variabel, eignet sich als Beilage zu sehr vielen Fleisch- und Fischgerichten und schmeckt einfach unvergleichlich gut: Ein echtes Trostessen und für viele eine Erinnerung an die Kindheit. Dabei ist es so leicht und schnell zubereitet, dass man sich wirklich fragt, weshalb Kartoffelbrei aus der Tüte einen derartigen Siegeszug antreten konnte.*

## 4 PERSONEN, 50 MINUTEN

**800 g Kartoffeln**  
**4 EL Oliven** (ohne Stein)  
**150 g Butter**  
**100 g Sahne**  
**1 Zitrone**  
**250 g Joghurt**  
**1 TL gehackte Minze**  
**250 g Granatapfelkerne**  
 (2 Granatäpfel)  
**2 Kalbsfilets**  
 (à 500 g, küchenfertig)  
**3 EL Rapsöl** (zum Braten)  
**4 getrocknete Tomaten**  
 (siehe Grundrezepte)  
**8 entsteinte Oliven**  
**3 EL Olivenöl**

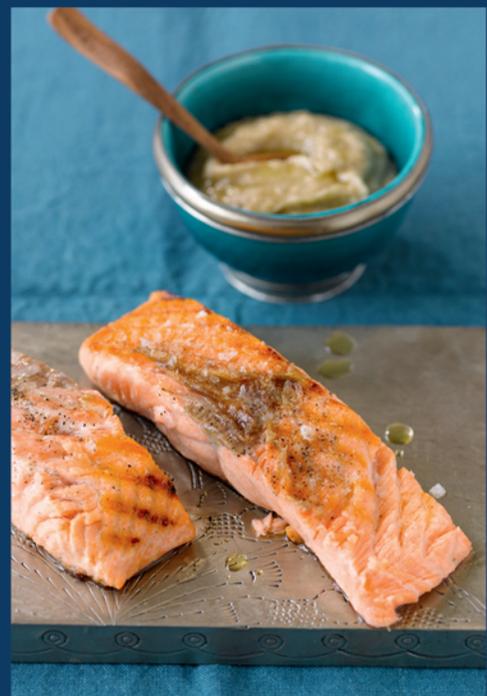
**Salz, Pfeffer**

Die Kartoffeln schälen, halbieren, in Salzwasser in 20 Minuten weich kochen und sofort durch eine Kartoffelpresse geben. Die Oliven hacken. Butter, Sahne und Oliven zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zitrone auspressen. Den Joghurt mit der Minze und den Granatapfelkernen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die Kalbsfilets salzen, in einer großen Pfanne in dem Rapsöl anbraten und für 8 Minuten zum Ruhen in den Ofen geben.

Die getrockneten Tomaten und Oliven in kleine Stücke schneiden und in einer kleinen Pfanne im Olivenöl kurz anschmoren. Zu dem Fleisch und dem Kartoffelpüree servieren, den Joghurt getrennt dazu reichen.



## VOM EINFACHEN DAS BESTE

So schmeckt es am Mittelmeer:  
Leichte, moderne Gerichte mit den Aromen des Südens

100 kreative Rezepte von Star- und Sternekoch Ali Güngörmüs

Für Liebhaber der mediterran-orientalischen Küche und  
Feinschmecker mit Lust auf innovative Rezepte

Leckeres muss nicht aufwendig sein:  
Unkomplizierte Gerichte mit Mittelmeerflair und Kultpotenzial



Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

24,95 € [D] 25,70 € [A]  
ISBN 978-3-8310-2580-0



9 783831 025800