

FREEKEH MIT MANGOLD UND HALLOUMI

Neu kombiniert: Das feine Röstaroma von Freekeh wird durch Rauchmandeln unterstützt. Pfefferschote und Mangold ergänzen würzige Noten, Rosinen und Kirschtomaten feine Süße.

Fertig in 1 Stunde, Schwierigkeit: einfach

Dieses Rezept ist

Vegetarisch, Gut vorzubereiten, Hauptspeise, Kochen, Getreide, Käseprodukte, Kräuter

Zutaten

Für 4 Portionen

- 200g Freekeh (grüner gerösteter Weizen)
 - Salz
 - 60g Rosinen
 - 200 ml Gemüsefond
 - 500g Mangold
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1rote Pfefferschote
 - 200g Frühlingszwiebeln (ersatzweise Lauch)
 - 300g Kirschtomaten
 - 40g Rauchmandeln
 - 400g Halloumi
 - 5 Stiele Dill
 - 5 Stiele glatte Petersilie (glatt)
 - 5 El Olivenöl
 - 2 El Honig (flüssig)
 - 1 El Butter
 - 2 El Zitronensaft
 - 2 El Apfelessig
- Pfeffer

Zubereitung

Freekeh gegebenenfalls von kleinen Steinchen befreien und in einem feinen Sieb abspülen. Nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, ins Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Rosinen im Gemüsefond einweichen. Mangold putzen, waschen, Blätter und Stiele getrennt klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Mandeln grob hacken. Halloumi kalt abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Dill und Petersilie mit den feinen Stielen grob hacken.

3 El Olivenöl im Topf erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mangoldstiele zugeben und 2 Minuten mitbraten. Pfefferschoten und Mangoldblätter zugeben und kurz mitbraten. Tomaten, Honig, Fond und Rosinen zugeben, mit Salz würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten garen.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Halloumi darin rundum goldbraun braten. Freekeh, Butter, Zitronensaft, Essig und die Hälfte der Kräuter zum Gemüse in den Topf geben und gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Halloumi untermischen. Mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.



FREEKEH SALAT MIT ZA'ATAR

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 2 Personen zum satt werden

Zutaten:

180 g Freekeh
260 ml Wasser
1 TL Salz
1 Mini Gurke
1 Rote Zwiebel
150 g Kirschtomaten ca. 15 Stück
4 Radieschen
1/2 Zitrone
60 g glatte Petersilie
2 Stängel frische Minze
60 ml Olivenöl oder mehr
1 Prise Za'atar

Zubereitung:

Freekeh in einer Schüssel ordentlich in Wasser waschen und das Wasser anschließend wegschütten. (Bitte wirklich gründlich waschen, da sich manchmal kleine Steinchen zum Weizen verirren).

Gewaschenes Freekeh mit 1 TL Salz im Wasser kurz aufkochen und anschließend direkt wieder auf die niedrigste Stufe stellen.

Deckel auf den Topf geben und Freekeh für ca. 15 Minuten garen lassen. Das Wasser ist am Ende komplett weg. Freekeh anschließend abkühlen lassen.

Gemüse schneiden, Zitronenhälfte auspressen und Kräuter grob hacken.

Freekeh mit Gemüse, Kräutern, Olivenöl und Zitronensaft vermengen und mit Salz, Pfeffer und Za'atar abschmecken.

FREEKEH-SALAT MIT DATTELN UND NÜSSEN

Schwierigkeitsgrad: einfach

Arbeitszeit: 30 Min

Gesamtzeit: 50 Min

Portionen: 4 Portionen

Zutaten

250 g Freekeh (oder 250 g Grünkern)

80 g Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel, ganz

400 g Wasser

1 ½ TL Salz

2 - 3 EL Walnüsse

2 - 3 EL Pecannüsse

4 - 6 Medjool Datteln, entsteint

1 - 2 Stück Stangensellerie inkl. Blätter (ca. 100 g)

1 Bund Minze, frisch, Blättchen abgezupft

20 g Ingwer, frisch, geschält, in Stücken

½ rote Zwiebel, (ca. 35 g)

2 - 3 Knoblauchzehen

1 rote Spitzpaprika, entkernt, in Stücken

½ Chili, frisch, entkernt, in Streifen

1 Bund Petersilie, Blättchen abgezupft

1 Bund Koriander, frisch, Blättchen abgezupft

15 g Dattelsirup

20 g Zitronensaft

10 g Aceto Balsamico

½ TL Zimt, gemahlen

4 EL griechisches Joghurt (10% Fett), zum Servieren

Libanesisches Freekeh mit Hähnchen: Das geheime Superfood aus Levante

Material

Für die Hühnerbrühe

- 4 Hähnchenoberkeule
- 2 Liter Wasser
- 1 Stange Zimt
- 6 Pfefferkörner
- 2 Kardamomschoten
- 3 Nelken
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Zwiebel (halbiert)
- 1 Karotte
- 1 Stange Sellerie

Für Freekeh

- 240 Gramm Freekeh
- 480 Milliliter Hühnerbrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 Teelöffel Ras el Hanout
- 1 Teelöffel Salz
- Olivenöl
- 1 Handvoll Nüsse (Pinienkerne, Cashew, Pistazien)
- 4 Esslöffel Butter
- Koriander, gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung

Die Hühnerbrühe zubereiten

1. Zuerst das Gemüse vorbereiten: Zwiebel halbieren für die Hühnerbrühe. Karotte waschen und schälen, den Sellerie putzen.
2. In einer heißen Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Hähnchenstücke braten, bis sie gebräunt sind. In einen großen Kochtopf übertragen und die Karotte, die halbe Zwiebel, Sellerie, Zimt, Kardamom, Nelken, Salz und Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen und anschließend die Temperatur runterschalten; für eine Stunde köcheln lassen. Die Hähnchenstücke nach Ablauf der Stunde rausnehmen, etwas putzen und zur Seite stellen.

Freekeh zubereiten

1. Freekeh mehrere Male gründlich putzen und waschen. Für 30 Minuten in warmen Wasser einweichen.
2. Während der Wartezeit 2 Zwiebeln klein hacken und anschließend in etwas Olivenöl bei niedriger Hitze karamellisieren, was bis zu 15 Minuten dauern kann. Währenddessen die Hühnerbrühe aufwärmen, falls sie kalt geworden ist.
In einem Sieb Freekeh abtropfen lassen und in die Pfanne zu den Zwiebeln geben und mit dem Ras el Hanout vermengen. Für einige Minuten sautieren und anschließend so viel Hühnerbrühe dazugeben, dass es den Inhalt knapp bedeckt. 1 EL Butter hinzugeben, bedecken und für 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sollte das Freekeh zu trocken werden, mehr Hühnerbrühe hinzugeben.
3. In einem separaten Topf 3 EL Butter langsam bräunen lassen und beiseite stellen. Die Nüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten. Das Freekeh nach Ablauf der Kochzeit in der Pfanne etwas auflockern und kurz ruhen lassen. Anschließend auf einem Teller servieren: Freekeh, darauf das geschmorte Hähnchen, mit den Nüssen bestreuen und mit etwas brauner Butter beträufeln.
Falls gewünscht, mit gehacktem Koriander garnieren. Guten Appetit!