



Orientalisches Randenpüree



600 g gekochte oder im Ofen gegarte Randen, abkühlen und schälen

In einer Küchenmaschine mit folgenden Zutaten zu einem glatten Püree verarbeiten (pürieren):

2 Knoblauchzehen zerdrückt

1 kleine rote Chilischote, ohne Samen; oder wer es nicht gerne so scharf hat: ein wenig Pfeffer

250 g griechischer Joghurt

In eine Schüssel füllen

1 ½ EL Dattelsirup, ersatzweise Birnel

3 EL Olivenöl

1 EL Zataar (Gewürzmischung, erhältlich zum Beispiel beim Gewürzprofi)

Prise Salz

Unterrühren und abschmecken

Mit Frühlingszwiebeln, in feine Streifen geschnitten

15 g Haselnusskerne, geröstet und grob gehackt

Und 60 g frischem Ziegenkäse

bestreuen.

Passt zum Beispiel zu Kartoffeln, Reis, oder als Dip zum Apéro

Wirkung nach TCM: stärkt das Qi, das Blut und die Säfte, reguliert und bewegt das Qi

Aus dem Kochbuch „Jerusalem“ von Ottolenghi und Tamimi