



mezze sachen von Christian Wenger

Mengen für 10 Personen

- Couscous-Salat
- Hummus mit Randen
- Yoghurt-Söösseli
- Kräuter
- gebratene Rüebli
- Essig-Zucker-Zwiebeln (Schalotten)
- Feta
- Sojahack angebraten

Gewürze: Kreuzkümel, Paprika, Salz, Pfeffer

300 g Couscous	
50 g Frühlingszwiebeln	
200 g Rüebli	
30 g Minze (frisch)	
100 g Mais	
100 g Koriander	
50 g Randen	
100 g Schalotte	
1.0 dl Apfelessig	
10 g Zucker	
300 g Rüebli	in dünne Stäbchen schneiden und anbraten, viel Würzen
100 g Kichererbsen	
100 g Tahina	
5 cl Zitronensaft	
3.0 Stück Knoblauchzehen	
200 g Nature Joghurt	
100 g Randen	
100 g Zwiebel	
10 g Limetten	
100 g Feta (griechischer Schafskäse)	
1.0 Stück Salat	
100 g Soja Granulat (wie Hack)	