



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Salat aus gegrilltem Gemüse - Mashwiya

Eine Form dieses Salates wird in allen Ländern entlang der afrikanischen Mittelmeerküste gegessen. In Tunesien heisst er zum Beispiel Meschuwa, wird aber oft noch mit Fisch gemischt. In einem englischsprachigen Kochblog einer Muslima nennt sie ihn „Ramadan Salat“, weil sie ihn traditionell während des Ramadan zum Fastenbrechen zubereitet.



Mashiwa fast als Püree

<https://fatmamuslima.weebly.com/ramadan-recipes---roasted-salat-salata-mashwiya-1587160415911577-16051588160816101577.html>

Mashiwa heisst übersetzt wörtlich „gegrillter Salat“. Die Bestandteile und auch die Art wie das Gemüse gehackt wird variiert von Land zu Land. Einige Rezepte verwenden nur Paprika und Tomaten, andere geben auch Gemüse wie Zwiebeln, Zucchini und Augerginen dazu. Auch wie scharf der Salat ist variiert. Je nach Geschmack kommen mehr oder weniger Chilis dazu. Einige lassen das Gemüse relativ grob, andere pürieren es tatsächlich in einem Mixer zu einer fast soßenähnlichen Konsistenz. Die bloggende Muslima empfiehlt Mashiwa sogar als spezielle Soße zu BBQ.

In meiner Version habe ich mich für den Mittelweg zwischen allen verschiedenen Rezepten entschieden. Sozusagen der Länderübergreifende Mashiwa. Die Zubereitung ist einfach, aber etwas zeitaufwändig. Am besten klappt das Schwärzen des Gemüses auf eine Grill, aber auf unter dem Grill im Ofen klappt das zu Hause ganz gut. Das geschwärzte noch heiße Gemüse einfach in eine große Schüssel geben und einen gut passenden, schließenden Deckel drauf. In der eigenen Hitze dampft das Gemüse aus und die geschwärzte Haut lässt sich dann besser ablösen.

Der Salat passt als kleine Leckerheit gut in ein Mezze Buffet, oder auch als Beilage zum BBQ oder Hauptspeise mit Brot. Je nachdem reicht er für mehr oder weniger Personen. Ich würde aber eher mehr davon machen, weil er ziemlich süchtig weg schnabuliert werden wird. Garantiert.



Mashiwa ganz grob

<https://cookplans.com/mashwiya-salad/>

Zutaten für ca. 4-6 Personen

- 1 große Aubergine
- 6 bunte Paprika
- 2 milde Pepperoni
- 1 Zucchini
- 6 Fleischtomaten
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Aubergine, die Zucchini, die Paprika und die Pepperoni auf den Grill packen. Einfach ganz ohne viel Schi Schi. Falls du das zu Hause machst, heize den Backofen Grill auf 200 Grad vor und packe das Gemüse auf den Grillrost.
2. Jetzt immer ein Auge drauf haben. Die Haut soll außen richtig schwarz werden. Das Gemüse jeweils drehen, wenn eine Seite schwarz ist. Die Pepperoni sind wahrscheinlich in wenigen Minuten gut, Die Aubergine braucht ja nach Dicke am längste. Einfach alles in eine große Schüssel werfen und einen Deckel drauf, so wie oben beschrieben.
3. Die Tomaten einmal leicht kreuzförmig einritzen und ich kochendem Wasser kurz blanchieren. Abschrecken und dann die Haut abziehen. Den Strunkansatz entfernen.
4. Wenn das Gemüse hinreichen abgekühlt ist, die schwarze Haut abziehen oder ggf. abschälen. Die Strünke und bei den Paprika und den Pepperoni auch die Kerne entfernen.
5. Alles Gemüse, auch die Tomaten mit einem großen Messer einfach grob hacken. So grob oder fein, wie ihr mögt.
6. Den Knoblauch über eine Reibe fein reiben und dazu geben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

