

**Semi Hassine**

**BOCK AUF  
HANDFESTES  
ESSEN**



**Semi  
Hassine**

**BOCK AUF**

# **HANDFESTES ESSEN**



**Einfach & gut:  
von Currywurst  
bis Shakshuka**

**südwest**

# INHALT



## Intro

Ein Pott mit vielen Zutaten **9**

## Vorab und zwischendurch 13

CURRYWURST ORIENT-STYLE – Merguez mit orientalischer Currysauce und Koriandermayonnaise **15**

GEFÜLLTE BRICKTASCHEN – Tunesische Teigtaschen  
gefüllt mit Thunfisch **16**

GARNELEN UND PULPO mit Couscous **19**

MATJES auf Bohnen-Kartoffel-Salat **20**

GERÄUCHERTES LACHSTATAR mit Reibeküchlein und Meerrettich **22**

KARAMELLISIERTER ZIEGENFRISCHKÄSE mit  
Feigendressing **25**

LASAGNE VON HATTINGER BLUTWURST mit Zwiebelmarmelade und Apfelchutney **27**

FEIGEN-DATTEL-DIP mit frischem Brot **28**

BEEF-TATAR KLASSISCH ANDERS mit Avocado und Passionsfrucht **30**

LEICHTER SPARGELSALAT und Saiblingsfilet **35**

GEBRATENE GÄNSELEBER mit Feldsalat **36**

CREMIGE BURRATA mit buntem Tomatensalat **39**



## Mindestens ein Süppchen 43

SCHARFE HÜHNERSUPPE mit Kokos und Koriander **44**

CHORBA – Pikante Suppe mit Fisch **47**

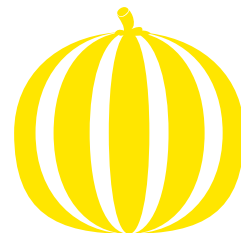
KARTOFFELSCHAUMSUPPE mit Räucherlachs und Schnittlauch **48**

EXOTISCHE KÜRBISCREMESUPPE **50**

SPARGELSCHAUMSUPPE mit Bärlauchpesto in zwei Varianten **53**

KRÄFTIGE RINDERBRÜHE mit Wurzelgemüse **54**

BLITZ-ROTE-BETE-SUPPE **56**





## Salat & Co. 61

KICHERERBSENSALAT mit Feta 62

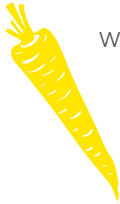
KIMCHI – Pikanter fermentierter Chinakohl 65

WILDKRÄUTERSALAT mit karamellisiertem Ziegenkäse und Traubenvinaigrette 66

SLATA MESCHWIA – Feueriger Grillgemüsesalat mit Thunfisch und Ei 69

BROKKOLI-TABOULÉ mit Bulgur und Minze 70

ROTKOHL SALAT mit Birne und Cranberrys 73



## In der Hauptsache 77

GESCHMORTE OCHSENBÄCKCHEN mit Kartoffelstampf 78

SONNTAGSBRATEN MAGHREB-STYLE – Hühnchen, Rind und Couscous 81

GRÜNKOHL WESTFÄLISCH 82

GEBACKENER KABELJAU mit Kartoffel-Gurken-Salat 84

GESCHMORTE LAMMHAXE mit Kartoffelpüree und Gremolata 87

SEMIS MASSAMAN-CURRY-BEEF 88

MAKROUNA SALSA – Pikante Pasta mit viel Sauce 90

KNUSPRIG GEBRATENES WOLFSBARSCHFILET (The Taste 2018) 93

GEGRILLTES TOMAHAWK STEAK VOM RIND mit geblähtem Lauch 94

PASTA PAPPARDELLE mit Garnelen 97

GESCHMORTES KURKUMA-OFENHÜHNCHEN 98

FRICASSÉE TUNISIENNE – Gebackene Teigtaschen zum Selberfüllen 101

KLASSISCHER GÄNSEBRATEN mit Maronen-Orangen-Creme 102

SHAKSHUKA mit Merguez 109

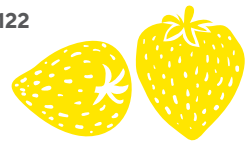
STEAK SANDWICH 110



# INHALT

## Semi Finale 115

- MOUSSE AU CHOCOLAT mit Erdbeerragout und Kürbiskernkrokant **116**  
VANILLE-CRÈME-BRÛLÉE mit Beerensalat **119**  
INGWER-MUFFIN mit Feige und Walnuss **120**  
SAFTIGE SCHOKOLADEN-DATTEL-TARTE mit Mango und Passionsfrucht **122**  
ROTE GRÜTZE mit Vanillesauce **124**  
GERÖSTETER NUSSBROWNIE **127**  
SCHICHTDESSERT von Nougat, Schokolade, Aprikose und Nüssen **129**



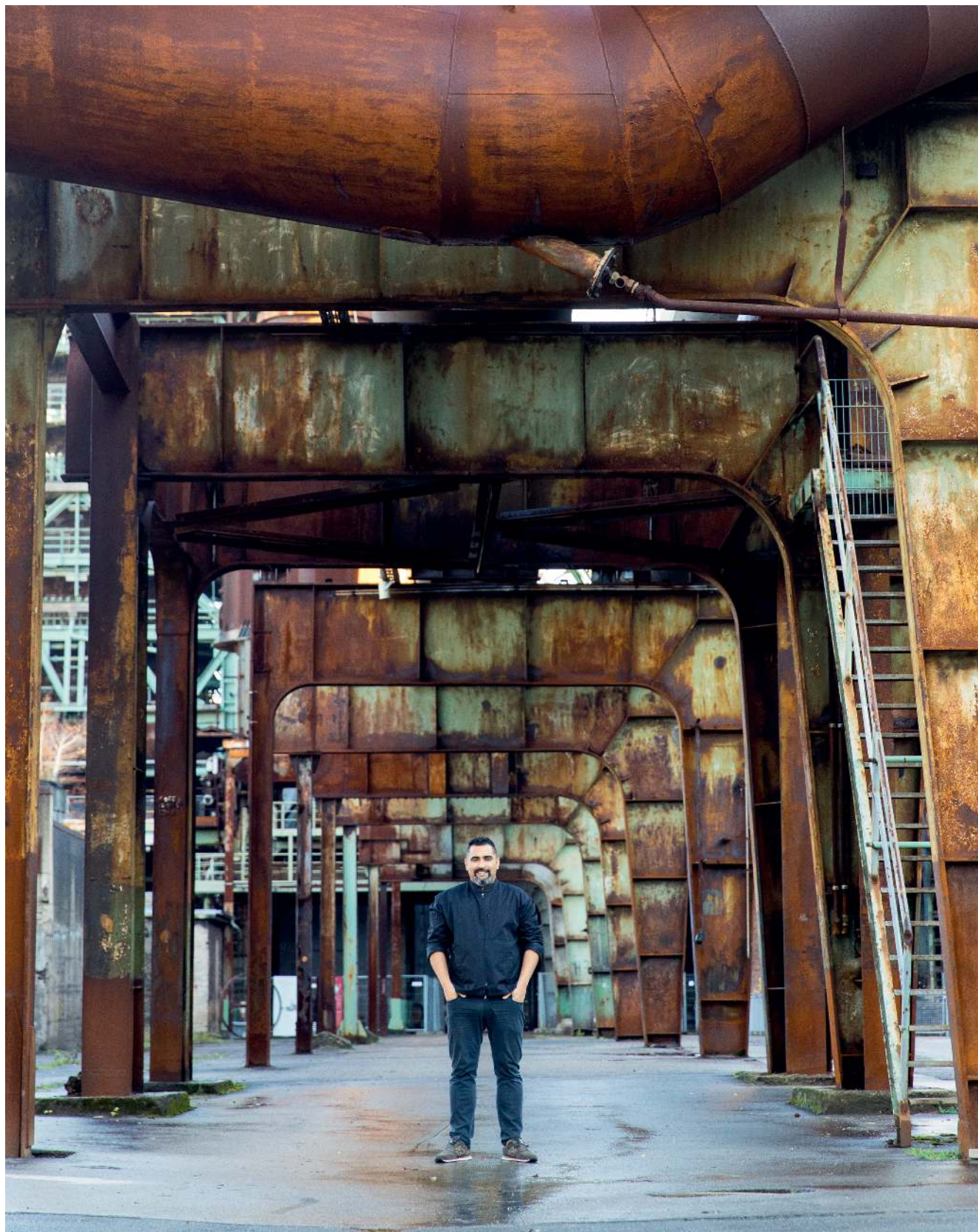
## Kleine Kochschule 133

- EINE BEIZE FÜR ALLE FÄLLE **134**  
BLITZ-VINAIGRETTE **135**  
BASIC-GEFLÜGELBRÜHE **136**  
BLITZ-HOLLANDAISE UND -BÉARNAISE **137**  
CURRYPASTE **138**  
BÄRLAUCHPESTO **139**  
BASIC-TOMATENSAUCE **140**  
SCHNELLER KRÄUTERDIP **141**  
BLITZ-MAYONNAISE **142**  
SEMI RUB – Trockengewürzmischung für BBQ, Spareribs und Co. **143**  
PICKLE-FOND – Süßsaurer Einlegesud für Gemüse **144**  
FISCHFOND **145**  
  
Semis Story **148**  
Register **152**  
Impressum **156**











# Intro

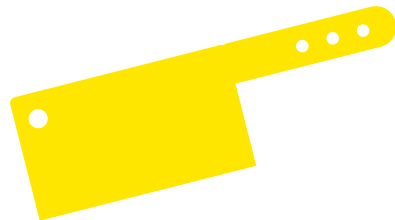
Wir hier im Pott sind allesamt einfach gestrickt. Firlefanz gibt's woanders, und so versteht sich unsere handfeste Küche für Familien mit starken Männern, sanften Frauen und strammen Kindern.

Als waschechter Osnabrücker und Wahlhattinger lebe ich unsere Region auf den Tellern, die unsere Welt bedeuten.

Traditionen zu wahren und die DNA des Potts sind meine besten Zutaten, die bunt gemischt, überraschend und doch so traditionell sind, als wäre der Pott noch der Nabel der Welt. Übrigens, das ist er auch irgendwie, und das ist mehr als gut so.

In meinen folgenden Rezepten findet ihr bestimmt so einiges von Oma und wie das damals so war, als man noch auf der Hütte Stahl zog und die Kohle förderte, die wir für unsere Hochöfen brauchten. Zum Traditionellen habe ich Neues hinzugefügt, um die kulturelle Vielfaltigkeit unserer Heimat kulinarisch zu fassen, denn wir sind das geworden, was wir noch heute sind – ein Pott mit vielen Zutaten.

Ever Sani













# VORAB UND ZWISCHEN- DURCH

Die Gesellschaft hat sich verändert und man isst moderner als früher. Das führt auch dazu, dass man nach dem Essen und auch irgendwie vor dem Essen isst, was wohl doch zu den schönsten Dingen der Welt gehört. Dazu meine kleinen Gerichte, die schnell angerichtet sofort glücklich machen.





# CURRYWURST ORIENT-STYLE

Merguez mit orientalischer Currysauce  
und Koriandermayonnaise

## Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 reife Banane
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 2–3 cm)
- 2 EL gutes Olivenöl
- 1 EL brauner Zucker (Kokoszucker)
- 1 EL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
- 1 EL Baharat (orientalische Gewürzmischung)
- 1 EL Currypulver
- 350 g passierte Tomaten
- 100 ml Maracujasaft
- etwas Zucker
- etwas Salz
- 1 Bund frischer Koriander
- 500 g TK-Pommes-frites
- 120 g Mayonnaise
- 3 EL Olivenöl
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Merguez-Würste (beim Marokkaner erhältlich)
- Mixer oder Stabmixer
- Backofen oder Fritteuse

## Zubereitung:

Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Chili in Ringe schneiden, Banane und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in Olivenöl anschwitzen. Den braunen Zucker und die Gewürze kurz mit anbraten. Danach mit den passierten Tomaten und dem Maracujasaft ablöschen und circa 10–15 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit 1 Prise Zucker und 1 Prise Salz abschmecken. Anschließend im Mixer oder mit dem Stabmixer fein pürieren.

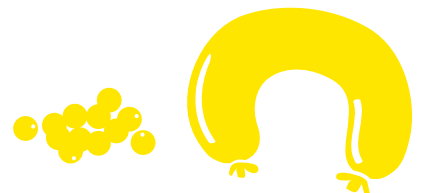
Die übrige Knoblauchzehe und den gewaschenen Koriander fein hacken. Währenddessen die Pommes frites im Backofen oder in der Fritteuse zubereiten.

Für die Koriander-Knoblauch-Mayonnaise die Mayonnaise mit dem gehackten Knoblauch, Koriander und dem Olivenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Merguez in der Grillpfanne von beiden Seiten knusprig braten. Dann mit der Sauce, Pommes frites und der Koriander-Knoblauch-Mayonnaise anrichten.

## Semis Tipp:

*Dazu passt ein Glas kalter Kefir oder Buttermilch.*



# GEFÜLLTE BRICKTASCHEN

Tunesische Teigtaschen gefüllt mit Thunfisch

## Zutaten:

- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund frische Petersilie
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 250 g Thunfisch in Olivenöl
- 2 EL feine Kapern (optional)
- 8 Blatt Brickteig
- 8 Eier
- 4 Zitronen
- Paprikapulver edelsüß (optional)

## Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Abkühlen lassen. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwa 2 Esslöffel Olivenöl andünsten.

Dann Kartoffelstampf und Zwiebel zusammen in einer Schüssel mischen.

Die frische Petersilie grob hacken und mit Salz und schwarzem Pfeffer zur Kartoffel-Zwiebel-Masse hinzufügen.

Nun den abgetropften Thunfisch und wahlweise die Kapern unter die Masse heben. Die Brickteig-Blätter ausbreiten und auf 4 Seiten etwas einklappen, sodass ein Quadrat entsteht. Auf jedes Stück ein wenig von der Kartoffel-Zwiebel-Masse als Füllung in die Mitte geben und eine Mulde hineindrücken.

Je 1 rohes Ei vorsichtig mittig auf die Füllung geben und die Außenkanten des Teigs mit etwas Wasser benetzen. Die Brickteig-Blätter nun diagonal zusammenklappen, sodass ein Dreieck entsteht.

Die Teigtaschen in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Sobald sie braun sind, auf ein Tuch legen, damit überschüssiges Fett aufgenommen wird.

In vielen tunesischen Haushalten werden die Bricks lauwarm mit frischen Zitronenschnitzen serviert und mit süßem Paprikagewürz bestreut.