



Alexander Herrmann kocht mit Semi Hassine

Salate aus Tunesien und Süddeutschland

Alle Rezepte sind für 4 Personen

Lammfilet, Grillgemüsesalat, Minz-Joghurt & Gremolata

Rezept von Semi Hassine

Semi Hassine bereitet einen nordafrikanischen Grillgemüsesalat zu, der von einem Rezept seines tunesischen Vaters inspiriert ist. Dazu serviert der Koch aus dem Ruhrpott zarte Lammfilets, die vor dem Servieren in einer Knusperpanade mit Pistazien gewälzt werden. Abgerundet wird das würzige Gericht durch eine Gremolata, die etwas Schärfe beisteuert. Und der cremige Minz-Joghurt sorgt für einen Frischekick. Ein Teller voller Aromen!

Zutaten Lammfilets

- 4 Lammfilets (von Sehnen und Fett befreit)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb)
- 2-3 Knoblauchzehen (geschält und in Scheiben geschnitten)
- 2-3 Zweige frischen Thymian
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Das Lammfilet mit allen Zutaten mindestens 1 Stunde, besser über Nacht, abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. **Tipp:** Besonders intensiv wird der Geschmack, wenn man das Fleisch mit der Marinade vakuumiert.
- Lammfilets von Kräutern und Knoblauch befreien und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett für 4-5 Minuten von allen Seiten scharf anbraten.
- Vor dem Servieren noch einige Minuten ruhen lassen z.B. im Ofen bei 60 °C Ober-/Unterhitze.

Zutaten Grillgemüsesalat

- 1 Aubergine
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 1-2 rote Chilischoten
- 500 g Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 200 g gegarte Kichererbsen
- 1 Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL gehackte glatte Petersilie
- 1-2 EL Ras el Hanout
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

- Gemüse waschen, trockenreiben und vorzugsweise auf einen Grill legen, bis die Haut verbrennt. Ganze Knoblauchknolle dazulegen. **Tipp:** Alternativ alles bei 200 °C im Backofen schmoren.
- Währenddessen die Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und grob hacken.
- Gemüse vom Grill nehmen und für ein paar Minuten mit einem feuchten Tuch abdecken. Dann die verbrannte Haut abziehen.
- Gemüse ggf. entkernen, dann das Fruchtfleisch grob hacken und in eine Schüssel geben.
- Knoblauch aus der Schale drücken, fein hacken und hinzufügen.
- Zitrone auspressen und zusammen mit dem Olivenöl und der gehackten Petersilie unterziehen.
- Salat mit den Gewürzen abschmecken.

Zutaten Pistazien-Knusper

- 100 g Pistazien, geröstet
- 100 g Röstzwiebeln
- 1 TL ganzer Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- 100 g Honigbrot/ Frühstückskuchen
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Geröstete Pistazienkerne von der Schale befreien und zusammen mit den gerösteten Zwiebeln fein hacken.
- Kreuzkümmel und Koriandersamen in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, abkühlen lassen und mörsern.
- Getrocknetes süßes Brot oder den Kuchen in der Küchenmaschine zu einem Mehl verarbeiten. **Tipp:** Alternativ 100 g Semmelbrösel mit Lebkuchengewürz und Zucker mischen.
- Alle Zutaten miteinander vermengen.

Zutaten Gremolata

- 5 EL getrocknete Tomaten
- 2 EL Oliven entkernt
- 1 Stiele glatte Petersilie
- 1 Stiel frischer Koriander
- ½ rote Chili
- ½ Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 7 EL Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Getrocknete Tomaten in feine Stücke schneiden.
- Oliven hacken.
- Petersilie und Koriander waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und hacken.



- Chili waschen, trocknen, längs halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch kleinschneiden.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken.
- Für die Gremolata alle Zutaten miteinander vermengen und kaltstellen.

Zutaten Zitronen-Minz-Joghurt

- 250 g Joghurt griechische Art (ca. 10 % Fett)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Zweige frische Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Ras el Hanout (s.u. das Rezept des Vaters von Semi Hassine)
- 1 Prise Zucker
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Joghurt in eine Schüssel geben.
- Zitrone waschen, trocknen, Schale fein reiben und den Saft auspressen.
- Minze waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und hacken.
- Knoblauch schälen und reiben.
- Zitronensaft und -abrieb, Minze, Knoblauch, Olivenöl unter den Joghurt mischen.
- Mit Ras el Hanout, Zucker, Salz und Pfeffer und abschmecken und kaltstellen.

Anrichten und Deko

- Den Grillgemüsesalat mittig auf Tellern anrichten.
- Mit zwei Esslöffeln Nocken aus der Gremolata formen und jeweils eine neben dem Grillgemüsesalat auf dem Teller anrichten.
- Das warme Lammfilet von allen Seiten im Pistazien-Knusper wälzen und auf dem Grillgemüsesalat anrichten.
- Den Zitronen-Minz-Joghurt um den Salat herum verteilen.

Gewürz „Ras el Hanout“ selbstmachen

„Ras el Hanout ist eine nordafrikanische Gewürzmischung. Es gibt unterschiedlichste Rezepturen und Bezeichnungen. Was sie alle gemeinsam haben, ist, dass sie hocharomatisch sind und jedem Gericht eine unverwechselbare und unschlagbare Wirkung geben. In diesem Fall ist es eine recht pikante tunesische Variante, weil mein Vater alles unheimlich scharf gegessen hat. Er hat sie an Fisch- und Fleischgerichten, Nudelsaucen, Couscous, eigentlich fast überall drangemacht.“ (Semi Hassine, März 2025)

Ganze Gewürze

- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Fenchelsaat
- 1-2 Lorbeerblätter
- 3-4 EL Chili, getrocknet
- 5 Nelken
- 5 Kapseln grüner Kardamom



-
- 1 Sternanis
- 1-2 TL schwarzer Pfeffer
- 2 getrocknete Muskatblüten Macis
- 1 TL Schwarzkümmel
- 1/2 TL Bockshornklee
- 2-3 Pimentkörner

Gemahlene Gewürze

- 2 TL Zimt
- 1 TL Paprika, edelsüß
- 3 TL Kurkuma
- 1/2 TL Muskat, frisch gerieben

Zubereitung

- Ganze Gewürze behutsam in einer Pfanne anrösten und im Mörser fein zerstoßen.
- Zerstoßene Gewürze mit den gemahlene Gewürzen gut vermischen. Tipp: Ggf. die Mischung sieben und grobe Stücke nochmals zerstoßen. Luftdicht abfüllen und trocken und dunkel lagern.

Tipp: Falls Lavendelblüten, Rosenblüten, gemahlener Ingwer, gemahlene Süßholz, Galgant, Sesam oder Kubebe Pfeffer verfügbar - rein damit. So kann man sein individuelles Ras el Hanout kreieren.

Rotkohlsalat, Hüttenkäse-Steine & Schnittlauchöl

Rezept von Alexander Herrmann

Alexander Herrmann verwandelt bodenständiges Blaukraut/ Rotkohl in einen sommerlich leichten Salat – frisch, aromatisch und überraschend. Verfeinert mit Hüttenkäse-Steinen, einer aufgeschäumten Hüttenkäse-Milch und einem leuchtend grünen Schnittlauchöl entsteht ein Gericht, das durch Raffinesse besticht, aber trotzdem ganz einfach gemacht ist.

Zutaten Rotkohlsalat

- ½ Kopf Rotkohl (bzw. Blaukraut)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 2 EL Rotweinessig
- ½ TL Piment d'Espelette
- 1-2 TL Baharat
- 1 Bio-Orange
- 100 ml Rapskernöl, kaltgepresst
- 1 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung

- Strunk aus dem Rotkohl herausschneiden. Kohl in möglichst dünne Streifen schneiden. Salz und Zucker hinzufügen und mit den Händen gut durchkneten, damit die Zellstruktur des Kohls aufbricht und dieser mürbe wird. Das dauert mindestens 5 Minuten.
- Kohl mit Rotweinessig, dem Schalenabrieb der Bio-Orange, Piment d'Espelette und Baharat würzen.



- Rapskernöl unterrühren und den Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann nochmals mit etwas Salz, Essig und Baharat abschmecken.
- Lauchzwiebeln waschen, putzen, trocknen und schräg in feine Ringe schneiden. Unter den Salat heben.

Zutaten Hüttenkäse

- 200 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 250 ml Milch
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Zitrone

Zubereitung

- Den Hüttenkäse in eine Schüssel füllen, die Milch zugeben und die Körner vorsichtig in der Milch „waschen“.
- Anschließend durch ein Sieb abschütten und abtropfen lassen.
- Käsekörner in eine andere Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb herzhaft abschmecken.
- Die Milchemischung ebenfalls mit etwas Salz und Zitronenabrieb abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren mit einem Pürierstab schaumig mixen.

Zutaten Schnittlauch-Öl

- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund glatte Petersilie
- 300 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL grobes Meersalz

Zubereitung

- Eine kleine Schüssel kaltstellen.
- Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken tupfen.
- Die Petersilienblättchen von den Stielen zupfen, mit einem Messer grob kleinschneiden.
- Schnittlauch ebenfalls grob kleinschneiden.
- Beides zusammen in einen Mixbecher geben, zu ca. 2/3 mit Öl auffüllen und mit einer kleinen Prise Meersalz fein mixen.
- Die Masse in einem kleinen Topf unter Rühren einmal kräftig aufkochen und das grüne Öl direkt durch ein feines Sieb in die gekühlte Schüssel passieren.
Tipp: Am schnellsten gelingt das Herunterkühlen, wenn man die Schüssel mit dem grünen Öl in eine größere, mit etwas Eiswasser befüllte Schüssel stellt.

Zutaten roten Zwiebeln

- 1 rote Zwiebel
- Salz

Zubereitung

- Die rote Zwiebel schälen, in dünne Segmente schneiden, in eine Schüssel geben, mit einer Prise Salz vermengen und kurz ziehen lassen.



Anrichten

- Die Milchmischung vom Hüttenkäse schaumig aufmixen und in tiefen Tellern verteilen.
- Den würzigen Blaukrautsalat mittig darauf anrichten.
Tipp: Reste halten sich abgedeckt ein paar Tage im Kühlschrank.
- Einige rote Zwiebelsegmente darauf platzieren.
- Mit den Hüttenkäsesteinen bestreuen.
- Großzügig mit dem Schnittlauch-Öl beträufeln.

Tunesisches Schaschlik & fränkischer Tomatensalat

Rezept von Semi Hassine und Alexander Herrmann

Für dieses Gericht kochen die beiden Profiköche Semi Hassine und Alexander Herrmann aus den verbliebenen Zutaten etwas Leckeres. Gefragt sind Improvisationstalent, Kreativität – und eine große Portion kulinarische Intuition. Am Ende überraschen sie mit einer ungewöhnlichen, aber stimmigen Kombination: Tunesisches Schaschlik und fränkischer Tomatensalat – ein grenzüberschreitendes Duo voller heimatlicher Aromen.

Zutaten für tunesischen Schaschlik-Spieße

- 6 Lammfilets
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl
- 1 Bio-Limette (Saft und Abrieb)
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 80 g Pistazien, geröstet

Zubereitung

- Lammfilets in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- Zwiebeln schälen, achteln und in Spalten schneiden.
- Kreuzkümmel und Koriandersamen ohne Zugabe von Fett leicht anrösten und mörsern.
- Knoblauch schälen und fein reiben.
- In einer Schale das Olivenöl, Kreuzkümmel, Koriander, Schalenabrieb der Bio-Limette und den Knoblauch vermengen.
- Lammfleisch und die Zwiebeln hinzufügen und 1-2 Stunden darin abgedeckt marinieren.
- Anschließend abwechselnd Fleischstücke und Zwiebelspalten auf Grillspieße stecken.
- In einer Grillpfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Spieße ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen und vor dem Servieren eine Minute ruhen lassen.
- Pistazien hacken.



Zutaten fränkischer Tomatensalat

- 2 Fleisch- oder Ochsenherztomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 EL Rotweinessig
- 2 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

- Tomaten waschen und trocknen, die Strunkdeckel abschneiden. Dann die Seiten jeder Tomate abschneiden, fein würfeln, in einer kleinen Schale mit 2 Prisen Salz mischen und ca. 30 Minuten stehenlassen, bis sie Wasser gezogen haben.
- Die dicken Tomatenscheiben zunächst abgedeckt beiseitestellen.
- Die roten Zwiebeln schälen und in dünne, halbe Ringe schneiden.
- Das Grüne des Frühlingslauchs waschen, putzen und trocken tupfen sowie in schmale Ringe schneiden.
- Zusammen mit dem Rotweinessig, dem Wasser, Olivenöl und schwarzen Pfeffer unter den Tomatensalat heben und nochmal mit Salz abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren die beiden dicken Tomatenscheiben halbieren und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten von beiden Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und sofort anrichten.

Anrichten

- Die gebratenen Tomatenscheiben mittig auf größere Teller legen.
- Salatdressing darauf träufeln, dann den Salat darauf anrichten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl darüber träufeln.
- Lamm-Spieße daneben anrichten, mit etwas Limettensaft beträufeln und den Pistazien-Crunch darüber streuen.

Guten Appetit!