



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

"ZAALOUK"

Fisch à la "TCHERMILA"

Lammkeule in Würfeln mit Bohnen

Hähnchen à la "TCHOUTCHOUKA"

Sesamgebäck "GHORIBA DIAL JANJLANE"

Zutaten:

Zubereitung:

Fisch à la "TCHERMILA"

1 Bund	Koriander	
1 Bund	Petersilie	
5 Stk.	Knoblauchzehen	
	Salz	
1 EL	Kümmel	
1 EL	Rosenpaprika	
1 Glas	Olivenöl	
1/2 Glas	Weinessig	
800 g	Fisch	(Filet oder ganz)

Für 6 Personen

Kräuter und Knoblauch hacken und mixen, mit Salz abschmecken und gründlich mit Kümmel, Rosenpaprika, Olivenöl und Weinessig vermischen. Bei schwacher Hitze lange unter stetigem rühren erhitzen, auf keinen Fall kochen lassen.

Fisch mit der Hälfte der Tschermila bestreichen oder auch füllen. In eine ofenfeste Form legen und je nach Fisch bei ca. 180°C 20 - 50 Minuten garen. Restliche Tschermila als Sauce dazugeben.