





Bettlersuppe

Ash-e sholehoqalamkar

Ash-e sholehoqalamkar wird an religiösen Feiertagen zubereitet, etwa am 21. Tag des Ramazan, dem Gedenktag des Martyriums von Imam Ali, am 10. Tag des Trauermonats Moharram und an anderen herausgehobenen Tagen. Daher ist die Menge reichlich bemessen, und meist wird dazu noch jemand eingeladen oder es wird etwas an Bedürftige verteilt. Wie die anderen Ash-Sorten, kann man dieses Gericht gut aufwärmen. Im Iran sagt man »Ja oftadeh«, das Essen ist »an den (richtigen) Ort gefallen«, wenn das Essen lange genug gekocht wurde und sich das Aroma der Zutaten perfekt miteinander verbunden hat.

Herkunft: Iran

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 90 Minuten

Zubereitungszeit: 3 Stunde(n)

Zutaten für 6 Portionen

150 g Kichererbsen
 150 g grüne Linsen
 200 g Reis
 1 Bund Koriander
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Schnittlauch
 50 g Spinat
 1 Kilogramm Lammfleisch
 6 Zwiebel(n)
 1 TL Kurkuma
 2 EL Minze getrocknet
 3 EL Kashk
 1 Prise Salz
 1 Prise Pfeffer
 3 EL Öl



Bettlersuppe

Vorbereitung

Die Hülsenfrüchte waschen und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und einmal mit frischem Wasser spülen. In einem großen Topf die Hülsenfrüchte mit 1 Liter Wasser aufsetzen und 1 Stunde kochen lassen. Danach salzen und 30 Minuten weiter köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis waschen und etwa 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Die Kräuter und den Spinat waschen und trocken schütteln. Alle groben Stiele entfernen und nur die Blätter und den Schnittlauch ganz fein hacken. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die getrocknete Minze zwischen den Handflächen zermahlen. Die Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung

Die Zwiebeln in einer großen Pfanne in etwas Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie goldbraun

sind. Kurkuma und 1 EL Minze darauf streuen und unter Rühren kurz weiter braten. Sobald der Duft der Minze aufsteigt, die Pfanne vom Herd ziehen, 1 gehäuften EL von der Zwiebelmischung in einem Schälchen beiseite stellen (sie wird am Schluss noch für die Garnitur benötigt). Die Hülsenfrüchte abgießen. Dann zusammen mit dem Fleisch und der restlichen Zwiebelmischung aus der Pfanne in einen großen Topf geben und 1 Liter kochendes Wasser angießen. Das Ganze zum Kochen bringen und 2 Stunden zugedeckt kochen lassen. Danach das Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen und mit einem Stößel in einem robusten Topf stampfen. Das gestampfte Fleisch wieder zurück in die Suppe geben. Den abgegossenen Reis und die gehackten Kräuter hinzufügen, salzen und pfeffern und noch 1 Stunde sanft kochen, dabei ab und zu umrühren, damit die Dicke Suppe nicht anbrennt. Während die Suppe köchelt, das Kashk in einem kleinen Topf mit 250 ml Wasser verrühren und etwa 30 Minuten auf mittlerer Hitze offen kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Zugedeckt beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren die Garnitur zubereiten: In einer kleinen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die restliche Minze in das heiße Öl streuen, mit dem Löffel nur einmal wenden (die Minze darf nicht schwarz werden, sonst schmeckt sie bitter) und vom Herd ziehen. Zum Servieren die Ash in eine Terrine füllen und das Kashk (oder den Sauerrahm), die Minze und die restlichen Zwiebeln darauf verteilen.



Bohnensuppe

Schurbat Pasulija

Bohnensuppe »Schurbat Pasulija« aus Ägypten ist ein herzhaftes und nahrhaftes Gericht, das reich an Geschmack und Textur ist. Die Hauptzutat, oft weiße Bohnen oder Favabohnen, haben eine cremige Textur und einen milden, leicht nussigen Geschmack. Typischerweise werden Zwiebeln, Knoblauch, und manchmal Karotten hinzugefügt, die dem Eintopf eine süße und aromatische Basis verleihen.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Bohnen weiß

2 EL Butterschmalz

2 Gemüsezwiebeln

1 Knolle(n) Knoblauch

100 g Fadennudeln

1 TL Kreuzkümmel

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

5 Blätter Lorbeer

Vorbereitung

Die Bohnen verlesen, waschen und mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Absieben und das Einweichwasser fortgießen. Die Bohnen durch die feine Scheibe eines Fleischwolfs drehen. In einen Topf geben, mit 2 Litern Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

Zubereitung

In einem anderen Topf die geklärte Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein schneiden und darin anbraten. Die Fadennudeln zwischen den Händen in sehr kleine Stücke brechen und mit den Gewürzen und Salz hinzufügen. Kurz mit anrösten, dann alles zu den Bohnen geben. Die Lorbeerblätter hinzufügen, und alles noch 10 Minuten bei halbgeschlossenem Deckel kochen lassen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.



Einfache Rühreier

ijja bsita

Einfache Rühreier, auch bekannt als Ijja Bsita, sind ein traditionelles tunesisches Gericht, das durch seine Einfachheit und den intensiven Geschmack besticht. Die Eier werden oft mit Knoblauch, Kreuzkümmel und manchmal auch mit Tomaten und Paprika zubereitet, was ihnen eine würzige und leicht süßliche Note verleiht. Der Kreuzkümmel sorgt für eine erdige, leicht nussige Geschmacksnote, die gut mit dem milden Geschmack der Eier harmoniert.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Vorspeisen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er)
4 Zehen(n) Knoblauch
2 EL Öl
4 EL Tomatenmark
1 TL Harissa
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Paprika
¼ TL Salz
250 ml Wasser



Einfache Rühreier

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen, mit dem Salz und Kreuzkümmel zerdrücken und in heißem Öl kurz andünsten.

Zubereitung

Das Tomatenmark, Harissa, Paprika und Wasser verrühren, zu dem Knoblauch geben, alles gut vermischen und dann ca. 15 Minuten aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Eier gründlich verquirlen. Wenn die Gewürzmischung etwas eingekocht ist, die Eier unterziehen und stocken lassen. Heiß servieren.



Gemüsesuppe

Harira

Häufig wird diese Suppe zur Zeit des Ramadan nach Sonnenuntergang gegessen.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Karotte(n)

4 Knolle(n) Sellerie

4 Tomate(n)

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 EL Öl

200 g Lammfleisch

1 TL Kurkuma

½ TL Ingwer

1 Prise Zimt

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Bund Koriander

100 g Fadennudeln

2 Ei(er)

½ Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Die Möhren und Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten würfeln und die Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Danach das Fleisch sehr fein würfeln, hineingeben und rundherum anbraten. Die Gewürze und Salz hinzufügen und kurz umrühren. Mit ¼ Liter Wasser ablöschen und zum Kochen bringen und zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Die Fadennudeln dazugeben und noch 15 Minuten kochen lassen. Die Korianderblätter fein hacken, hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt Zitronensaft und Eier hineingeben und kurz umrühren. Heiß servieren.



Grießsuppe

Schurbat Sarnid

Die Grießsuppe oder Schurbat Sarnid ist ein Gericht aus Tunesien. Sie zeichnet sich durch ihren milden und zugleich würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Grieß, Gemüse und Gewürzen entsteht. Der Geschmack der Suppe ist angenehm cremig und leicht nussig durch den Grieß. Gewürze wie Kreuzkümmel und Piment verleihen der Suppe eine aromatische Tiefe, während frisches Gemüse wie Fleischtomaten für eine leichte Süße und zusätzliche Textur sorgen. Oft wird die Suppe mit frischen Kräutern wie Minze garniert, was ihr eine zusätzliche Frische verleiht.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g gekochtes Lammfleisch

2 EL Öl

4 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Rosenpaprika

½ TL Piment gemahlen

½ TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

2 Fleischtomaten

200 g Hartweizengrieß

1 EL Kapern

1 Bund Minze

1 Zitrone(n)

Vorbereitung

Die Fisch- oder Fleischreste in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Zitrone in Spalten schneiden.

Zubereitung

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Knoblauchzehen darin anbraten. Die Gewürze und Salz darüberstreuen. Die Fisch- oder Fleischstücke dazugeben und weiterbraten. Die Tomaten würfeln, mit etwas Wasser vermischen und in den Topf geben. Etwas anschmoren, dann mit 1 ½ l Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen, den Grieß hineinstreuen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Kapern hinzufügen und den Topf vom Feuer nehmen. Die Suppe zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Die Minze fein hacken und darüberstreuen. Heiß servieren und Zitronenspalten dazu reichen.



Kichererbsensuppe

Schurbat Rummus

Schurbat Rummus ist eine Kichererbsensuppe aus Algerien. Sie zeichnet sich durch ihren herzhaften und würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Kichererbsen, Tomaten und einer Vielzahl von Gewürzen entsteht.

Der Geschmack der Suppe ist reichhaltig und aromatisch, mit einer leichten Süße von den Tomaten und einer angenehmen Schärfe von Gewürzen wie Rosenpaprika und Pfeffer. Die Kichererbsen verleihen der Suppe eine cremige Textur und machen sie besonders sättigend. Oft wird die Suppe mit frischen Kräutern wie Minze oder Petersilie garniert, was ihr eine zusätzliche Frische verleiht.

Herkunft: Algerien

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Kichererbsen

200 g Bohnen grün

200 g Zucchini

3 Apfel süß

1 Prise Salz

15 Mandeln

½ Fladenbrot(e)

3 Zehen(n) Knoblauch

4 EL Öl

3 Fleischtomaten

3 Frühlingszwiebel(n)

¼ TL Safran

1 TL Rosenpaprika

1 Prise Pfeffer

20 Minzeblätter zum Bestreuen

Vorbereitung

Die Kichererbsen in einem großen Topf mit 2 Liter Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme 1 Stunde köcheln lassen. Die Bohnen waschen, von Fäden befreien und klein schneiden. Die gewaschenen, ungeschälten Zucchini in Scheiben schneiden. Die Äpfel schalen, entkernen und fein würfeln. Alles mit Salz zu den Kichererbsen geben und noch 20 Minuten kochen lassen.

Zubereitung

Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Das Brot in kleine Stücke rupfen, Knoblauchzehen schälen. Beides mit den Mandeln in einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl knusprig braun rösten, dabei ständig umrühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln fein hacken und in der Pfanne mit dem restlichen Öl gut anbraten. Dann die Tomatenstücke hinzufügen und kurz weiterdünsten. Die Brot-Mandel-Mischung mit etwas Wasser in einem Mixer pürieren und mit dem Pfanneninhalt in den Topf geben. Den Safran in etwas Suppenbrühe auflösen und mit den anderen Gewürzen hinzufügen. Alles zusammen noch etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Minzeblätter grob hacken, über die Suppe streuen und sofort servieren.



Kreuzkümmelsuppe

Schurbat Kammun

Diese Suppe ist eine Spezialität für all die, die den aromatischen Geschmack des Kreuzkümmels lieben.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 90 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Knochen mit Fleischresten

4 EL Kreuzkümmelsamen

1 Fladenbrot(e)

250 ml Milch

2 Ei(er)

2 EL Öl

3 Frühlingszwiebel(n)

50 g Malvenblätter

1 Lammwürstchen

1 EL Rosenpaprika

½ TL Madras Curry

½ TL Pfeffer schwarz

1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Knochen in einen großen Topf mit 2 l Wasser geben und zum Kochen bringen. Bei milder Hitze 1 Stunde köcheln lassen dann den Kreuzkümmel hinzufügen und noch 30 Minuten weiter kochen lassen.

Zubereitung

Durch ein sehr feines Sieb geben und die Brühe auffangen. Die Milch erwärmen und das Brot darin einweichen. In einen anderen Topf das Öl erhitzen. Von den Lauchzwiebeln etwas Grün beiseite legen. Die Zwiebeln fein hacken und in dem Öl kurz anbraten. Die Malvenblätter klein schneiden, hinzufügen und 5 Minuten andünsten. Das Würstchen grob würfeln und mit den Gewürzen und Salz ebenfalls in den Topf geben. Kurz anrösten, dann mit der Fleischbrühe ablöschen. Alles zum Kochen bringen. Das Brot zerdrücken und mit den Eiern verquirlen. In die Suppe geben und noch 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und eventuell nachsalzen. Zum Schluss den Zwiebellauch in kleine Röllchen schneiden und über die fertige Suppe geben.



Mangold-Joghurt-Suppe

Labanija ma' silq

Die Mangold-Joghurt-Suppe oder Labanija ma' silq ist ein Gericht aus dem Libanon. Sie zeichnet sich durch ihren erfrischenden und zugleich würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Mangold, Joghurt und verschiedenen Gewürzen entsteht. Der Geschmack der Suppe ist angenehm cremig und leicht säuerlich durch den Joghurt. Der Mangold verleiht der Suppe eine leicht bittere Note, die gut mit der Frische des Joghurts harmoniert. Gewürze wie Kurkuma und Koriander sorgen für eine aromatische Tiefe. Manchmal werden auch frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander als Garnitur verwendet werden, um der Suppe eine zusätzliche Frische zu verleihen.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Mangold

2 EL Öl

1 Bund Frühlingszwiebel(n)

100 g Reis

1 TL Kurkuma

1 TL Koriander

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

500 g Joghurt

3 Zehen(n) Knoblauch

Vorbereitung

Die Mangoldblätter gründlich waschen und grob hacken.

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln fein hacken und darin anbraten. Reis, Gewürze und Salz hinzufügen und kurz mit anrösten. Den Mangold hineingeben und mit 1 Liter Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch in einem Mörser zerdrücken und mit dem Joghurt verrühren. In die Suppe geben und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen, da sonst der Joghurt gerinnt. Sofort servieren.



Pilzomelett

'Iddscha ma' Futr

Ein syrisches Pilzomelett, auch bekannt als 'Iddscha ma' Futr', ist ein köstliches und herzhaftes Gericht. Es kombiniert die erdigen Aromen von Pilzen mit den fluffigen und leicht würzigen Noten des Omeletts. Typischerweise werden frische Kräuter wie Minze, Petersilie oder Koriander hinzugefügt, was dem Gericht eine frische und aromatische Note verleiht.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Vorspeisen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Champignons

4 Ei(er)

100 g Weizenmehl

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Bund Minze

Vorbereitung

Die Pilze putzen, waschen und trocken tupfen. In feine Stücke schneiden. Das Mehl in eine große Schüssel geben. Nacheinander die Eier hineingleiten lassen und verrühren. Die Minze fein hacken, und in die Schüssel geben. Alles gut durchrühren.

Zubereitung

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin unter Rühren 7 Minuten anbraten. Die Pilze aus der Pfanne heben, kurz abkühlen lassen und unter den Teig mischen. In einer Pfanne pro Backvorgang 1 TL Öl erhitzen. Mit einem Schöpflöffel etwas Teig hineingießen, glatt streichen und so lange warten, bis der Boden fest und leicht gebräunt ist. Wenden und die andere Seite fertig backen. Heiß servieren.



Rührei mit Fleisch

Bayd ma fa lahm

Rührei mit Fleisch oder auch Bayd ma fa lahm ist ein herzhaftes libanesisches Gericht. Es kombiniert die weiche, cremige Textur von Rührei mit dem kräftigen Geschmack von gewürztem Fleisch. Das Fleisch wird oft mit Gewürzen wie Zimt, Piment und Pfeffer oder der Gewürzmischung Baharat angebraten, bevor die Eier hinzugefügt werden.

Das Ergebnis ist ein reichhaltiges, würziges Frühstück oder Brunch-Gericht, das sowohl sättigend als auch geschmacklich komplex ist. Die Kombination aus den saftigen Fleischstücken und dem fluffigen Rührei macht es zu einem beliebten Komfortessen in der libanesischen Küche.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Vorspeisen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Lammfleisch

6 Ei(er)

¼ TL Baharat

¼ TL Salz

¼ TL Chilipulver

Vorbereitung

Das Fleisch in feine Würfel schneiden, eine Pfanne erhitzen, das Öl zugeben. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verrühren.

Zubereitung

Das Fleisch mit den Gewürzen in die Pfanne geben und bei starker Hitze garen, bis das Fleisch eine braune Farbe annimmt. Nun die Hitze auf mittlere Temperatur verringern und die Eier dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Sobald die Eier locker und gar sind, vom Herd nehmen und sofort servieren.



Arabischer Hefeteig khamirat aleajin

Ein Hefeteig ist ein Teig, der hauptsächlich aus Mehl, Wasser und Hefe besteht. Hefe ist ein einzelliger Pilz, der Zucker in Kohlendioxid und Alkohol umwandelt, wodurch der Teig aufgeht und eine lockere Struktur erhält. Je nach Art des Gebäcks können weitere Zutaten wie Salz, Zucker, Milch, Fett, Eier oder Früchte hinzugefügt werden.

Hefeteig wird in vielen verschiedenen Backwaren verwendet, von Brot und Brötchen bis hin zu süßen Gebäckstücken wie Kuchen, Hefezopf und Krapfen.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Weizenmehl

20 g Hefe

1 TL Salz

250 ml Wasser



Fladenbrot

Vorbereitung

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde machen und die Hefe hineinbröckeln. Mit etwas lauwarmem Wasser auflösen.

Salz auf den Mehlrand streuen, dann etwa $\frac{1}{4}$ l Wasser in die Mitte gießen und mit dem Mehl gründlich verkneten. Den Teigball mindestens 10 Minuten kräftig durchwalken, bis er geschmeidig ist und glänzt. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Zubereitung

Den Teig in 16 gleich große Bällchen teilen und zu runden Fladen von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen.



Arabischer Strudelteig mueajinat

Ein Strudelteig ist ein sehr dünner, elastischer Teig, der traditionell so dünn ausgezogen wird, dass man durch ihn hindurchsehen kann. Er besteht aus einfachen Zutaten wie Mehl, Wasser, Öl und manchmal einem Schuss Essig oder Zitronensaft. Der Teig enthält kaum Fett, was ihn von anderen Teigarten wie Blätterteig unterscheidet.

Strudelteig wird oft für süße und herzhaft gefüllte Varianten verwendet. Klassische Beispiele sind Apfelstrudel, Topfenstrudel oder auch herzhaft gefüllte Varianten mit Gemüse oder Fleisch. Die Kunst beim Strudelteig liegt darin, ihn so dünn wie möglich auszuziehen, ohne dass er reißt.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 16 Stück

225 g Weizenmehl

125 ml Wasser

½ TL Salz

1 EL Olivenöl

100 g Kartoffelmehl zum Ausziehen

Zubereitung

Das Mehl mit Salz mischen und 125 ml Wasser einarbeiten. Das Öl hinzufügen und den Teig kräftig kneten, bis er geschmeidig ist. Je länger man knetet, desto besser lässt er sich später ausziehen. Zugedeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann in Bällchen teilen und jedes gut durchkneten.

Ein Küchentuch mit etwas Stärkemehl bestreuen und die Teigbällchen darauf nacheinander zu großen, sehr dünnen Fladen auswellen. Übereinanderlegen und jeweils zwischen die einzelnen Teigfladen ein dünnes Tuch legen. Bis zur Weiterverarbeitung bei Zimmertemperatur stehen lassen. Eine darüber gedeckte Plastikfolie schützt die Teiglagen vor dem Austrocknen.



Auberginen-Kürbis-Auflauf

Musakka

Musakka ist eines der bekanntesten Gerichte des Mittelmeerraums. Hier stellen wir eine libanesische Version vor.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Aubergine(n)
700 g Kürbis
250 ml Öl
500 g Lammhack
½ TL Piment gemahlen
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
2 Gemüsezwiebeln
500 g Fleischtomaten
1 Bund Koriander
Für die Sauce
2 EL Weizenmehl
125 ml Milch
2 Ei(er)
2 EL Butterschmalz
¼ TL Muskatnuss
200 g Schafskäse

Vorbereitung

Von den Auberginen den Stengel mit dem Ansatz abschneiden. Längs in mehrere dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis schälen und ebenfalls in längliche Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Gemüsescheiben darin in mehreren Portionen von beiden Seiten hellbraun anbraten. Beiseite stellen. Den Koriander waschen, abtupfen und hacken. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten in heißem Wasser überbrühen, die Haut und den Stiel entfernen und in Würfel schneiden. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Den Knoblauch hinzufügen und kurz weiterbraten. Das Hackfleisch hineingeben und unter ständigem Rühren anbräunen. Dann die Gewürze und Salz kurz mit anrösten. Die Tomaten zum Fleisch geben. Alles zusammen etwa 5 Minuten schmoren lassen. Vom Feuer nehmen, und die Korianderblätter unterrühren. Für die Sauce das Butterschmalz in einem Stieltopf zerlassen. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren anbräunen. Nach und nach die Milch hineingießen und gut umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen. Die

Eier hineinschlagen und alles mit Muskat und Salz verrühren. Den Schafkäse dazugeben. Eine flache, rechteckige Backform dünn mit Öl auspinseln. Ein Drittel der Auberginen- und Kürbisscheiben abwechselnd hineinschichten. Die Hälfte der Fleischmischung darüberfüllen. Dann wieder eine Schicht Gemüse, darauf den Rest der Fleischmischung. Abschließend eine letzte Lage Auberginen und Kürbis und über allem gleichmäßig die Sauce verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 40 bis 50 Minuten backen. Die Oberfläche sollte schön gebräunt sein.



Auberginen-Zucchini-Pasteten

Fata'ir Badhindschan wa Kusa

Auberginen-Zucchini-Pasteten, oder »Fata'ir Badhindschan wa Kusa« sind ein köstliches und herzhaftes Gericht, das durch die Kombination von Auberginen und Zucchini eine wunderbare Balance aus Geschmack und Textur bietet. Die Auberginen bringen eine weiche, samtige Textur und einen leicht erdigen Geschmack in das Gericht. Die Zucchini fügen eine leichte Süße und eine zarte Knackigkeit hinzu, die gut mit den Auberginen harmoniert. Der Teig der Pasteten ist oft knusprig und goldbraun gebacken, was einen schönen Kontrast zu den weichen Füllungen bietet. Insgesamt sind Fata'ir Badhindschan wa Kusa ein herzhaftes, aromatisches und befriedigendes Gericht, das sowohl als Hauptgericht als auch als Snack genossen werden kann.

Herkunft: Jordanien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 16 Stück

500 g Hefeteig

500 g Aubergine(n)

1 Prise Salz

300 ml Öl zum Frittieren

500 g Zucchini

2 EL Sumach

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

100 ml Öl zum Bepinseln

Vorbereitung

Den Teig vorbereiten und ruhen lassen. Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und 2 EL Salz darüberstreuen. Mit Wasser bedecken und 1 Stunde stehenlassen. Herausnehmen und gut ausdrücken. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Zubereitung

Öl in einem hohen Topf erhitzen und die Auberginenscheiben darin halbgar frittieren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Zucchini ebenfalls frittieren und abkühlen lassen.

Den Hefeteig ausrollen und 16 Quadrate ausschneiden. Etwas Füllung in die Mitte jedes Vierecks geben, Sumak, Pfeffer und Salz darüberstreuen, dann die Ecken zu einer Teigtasche umklappen. Die Ränder fest andrücken. Ein Backblech einfetten und die Pasteten darauflegen. Im vorgeheizten Ofen bei 225°C 15 Minuten backen, dann mit Öl bestreichen und weitere 10 - 15 Minuten backen.



Bauerneintopf

Tandscharat al-fallah

Der Bauerneintopf »Tandscharat al-fallah« ist ein traditionelles palästinensisches Gericht, das reich an Geschmack und Textur ist. Der Eintopf enthält oft eine Mischung aus verschiedenen Gemüsesorten wie Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln, die zusammen eine reichhaltige und sättigende Basis bilden.

Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und manchmal auch Zimt verleihen dem Eintopf eine warme und komplexe Geschmacksnote.

Häufig wird Lamm- oder Rindfleisch verwendet, das dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und einen herzhaften Geschmack verleiht.

Die Zugabe von frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander sorgt für eine frische Note, die den Eintopf abrundet.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kichererbsen

4 Karotte(n)

75 g Reis

200 g Hammel oder Schaf

5 Frühlingszwiebel(n)

5 Zehen(n) Knoblauch

2 Paprikaschoten

1 TL Koriandersamen gemahlen

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

2 Ei(er)

1 Bund Petersilie

Vorbereitung

Die Kichererbsen in einem Topf mit 2 l Wasser 24 Stunden einweichen. Dann zum Kochen bringen und 1 Stunde köcheln lassen. Die Eier hart kochen.

Zubereitung

Die Karotten schälen, in Scheiben schneiden und zum Reis geben. Den Steiß in sehr kleine Stücke schneiden, in einen Topf geben und 3 Minuten erhitzen. Die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und die Paprikaschoten klein schneiden, hinzufügen und unter ständigem Rühren 10 Minuten anbraten. Die Gewürze und das Salz darüberstreuen und kurziterrühren. Alles zu den Kichererbsen geben und zusammen noch 30 Minuten köcheln lassen. Die hartgekochten Eier in kleine Würfel schneiden und zum Schluss in den Eintopf rühren. Mit der feingewiegten Petersilie

bestreuen und sofort servieren. Die Zitronenscheiben zum Beträufeln sowie Fladenbrot dazureichen.



Couscous mit Gemüsesauce

Couscous ma' Salsa Khudar

Couscous mit Gemüsesauce »Couscous ma' Salsa Khudar« ist ein algerisches Gericht, das reich an Geschmack und Textur ist. Der Couscous selbst ist leicht und fluffig, mit einer leicht nussigen Note, die gut zu den anderen Zutaten passt. Das Gemüse, oft eine Mischung aus Karotten, Bohnen, Kartoffeln, Tomaten und manchmal auch Kichererbsen, bringt eine Vielzahl von Aromen und Texturen in das Gericht. Die Süße der Karotten und Erbsen harmoniert wunderbar mit der leichten Säure der Tomaten. Die Gemüsesauce ist reichhaltig und würzig, oft mit Tomatenmark und manchmal auch mit Harissa für eine leichte Schärfe verfeinert.

Herkunft: Algerien

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Couscous
1 Prise Salz
8 Kartoffel(n)
4 Karotte(n)
½ Knolle(n) Sellerie
300 g Erbsen frisch
300 g Bohnen grün
1 Knolle(n) Fenchel
4 Tomate(n)
4 EL Olivenöl
2 Zwiebel(n) groß
1 Knolle(n) Knoblauch
½ TL Piment
½ TL Korianderpulver
1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 EL Tomatenmark

Vorbereitung

Couscous mit Salzwasser bedecken und quellen lassen. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln. Die Erbsen aus der Hülse herauslösen, Bohnen, Fenchel und Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen, aber ganz lassen. Den Piment im Mörser zerstoßen.

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Knoblauchzehen kurz mit den Zwiebeln anrösten. Nun die Gewürze und Salz hinzufügen,iterrühren, dann das Gemüse hineingeben. Tomatenmark in etwas Wasser auflösen und mit 1 l Wasser in den Topf gießen. Alles zum Kochen bringen. Den Couscous in einem Sieb über das Gemüse hängen und im Dampf 20 Minuten garen. Auf eine Platte stürzen und die Gemüsesauce darüber gießen.



Dicke Bohnen-Gemüse

Ful Akhdar

Das Gericht »Dicke Bohnen-Gemüse« (Ful Akhdar) aus Ägypten hat einen herzhaften und leicht erdigen Geschmack. Die dicken Bohnen, auch Favabohnen genannt, werden oft mit Knoblauch, Zwiebeln und verschiedenen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Bohnenkraut zubereitet. Diese Kombination verleiht dem Gericht eine angenehme Tiefe und Würze, die durch die weiche Textur der Bohnen ergänzt wird.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 40 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Kilogramm Dicke Bohnen frisch

5 Zehen(n) Knoblauch

3 Zwiebel(n)

5 EL Öl

20 Oliven grün

1 Bund Bohnenkraut

2 EL Tomatenmark

2 EL Kreuzkümmel

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

1 Bund Petersilie

1 Zitrone(n)

Vorbereitung

Die Bohnenkerne aus den Schoten lösen, in einem großen Topf mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch und Zwiebeln schälen und in große Würfel schneiden. Die Oliven entsteinen und vierteln, das Bohnenkraut fein hacken. Die Zitrone waschen, abtupfen und in Viertel schneiden.

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln in eine Pfanne mit heißem Olivenöl geben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten. Die Oliven und das Bohnenkraut mit dem Tomatenmark, den Gewürzen und Salz in der Pfanne kurz mitbraten. Dann alles zu den Bohnen geben und, je nachdem, wie hart die Bohnen noch sind, 15 bis 10 Minuten weiter köcheln lassen. Wenn nötig, noch etwas Wasser nachgießen. Zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu reicht man Zitronenviertel zum Beträufeln, Reis, frische Lauchzwiebeln und Pfefferschoten. Anmerkung: Falls die Bohnen noch jung und die Schoten zart sind, so dass man sie mit verwenden kann, genügt 1 kg.



Eierpfannkuchen mit Gemüse

'Iddschat Khudar

Eierpfannkuchen mit Gemüse, auch bekannt als 'Iddschat Khudar, ist ein herzhaftes und aromatisches Gericht aus Syrien. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus dem milden, leicht süßen Geschmack des Eierkuchens und den frischen, leicht süßlichen Aromen des Gemüses wie Paprika, Karotten und Zwiebeln. Die Zugabe von Oliven und Kräutern wie Thymian und Majoran verleiht dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und Würze.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Hauptspeisen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Weizenmehl

6 EL Ei(er)

300 g Kartoffel(n)

300 g Paprika rot

300 g Karotte(n)

200 g Zwiebel(n)

100 g Oliven grün

1 Zweig(e) Thymian

1 Zweig(e) Majoran

1 Zweig(e) Petersilie

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

6 EL Öl zum Braten

Vorbereitung

Die Kräuter waschen, abtupfen und fein hacken. Das Mehl in eine große Schüssel geben. Nacheinander die Eier hineingleiten lassen und verrühren. Das Gemüse auf einer Reibe fein raspeln und unter die Eiermasse geben. Die Oliven entsteinen und klein schneiden. Die Kräuter fein hacken, mit den Oliven, Pfeffer und Salz in die Schüssel geben. Alles gut durchrühren.

Zubereitung

In einer Pfanne pro Backvorgang 1 TL Öl erhitzen. Mit einem Schöpflöffel etwas Teig hineingießen, glatt streichen und so lange warten, bis der Boden fest und leicht gebräunt ist. Wenden und die andere Seite fertig backen. Heiß servieren.



Erbsen-Mangold-Pasteten

Fata'ir Bazilla' wa Silq

Erbsen-Mangold-Pasteten (Fata'ir Bazilla' wa Silq) aus Palästina sind ein köstliches Gericht, das durch seine frische und würzige Note besticht. Die Kombination aus süßen Erbsen und leicht bitterem Mangold, gewürzt mit Kräutern wie Oregano und Minze, ergibt einen ausgewogenen und aromatischen Geschmack. Die Pasteten haben eine angenehme Textur, da die Füllung weich und saftig ist, während der Teig außen knusprig bleibt.

Dieses Gericht wird oft als Vorspeise oder Snack serviert und passt hervorragend zu einem frischen Joghurt-Dip oder einer Zitronensauce. Die Mischung aus den verschiedenen Aromen und Texturen macht diese Pasteten zu einem besonderen Genuss.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 16 Stück

200 g Arabischer Hefeteig

300 g Erbsen frisch

500 g Mangold

3 EL Olivenöl

2 Gemüsezwiebeln

1 Chilischote(n)

1 Bund Oregano

1 Bund Minze

1 EL Kapern

1 TL Paprika rosenscharf

1 TL Muskatblüte

1 Prise Salz

50 ml Öl zum Bestreichen für das Blech

Vorbereitung

Den Teig vorbereiten und ruhen lassen. Die Erbsen aus den Hülsen schälen, in einen Topf geben und in $\frac{1}{4}$ Liter Wasser 15 Minuten kochen lassen. Die Mangoldblätter waschen und fein hacken, die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Pfefferschote, Oregano und Minze sehr fein hacken.

Zubereitung

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pfefferschote, Oregano und Minze mit den Kapern, Gewürzen und Salz dazugeben und kurz weiterbraten. Alles zu den Erbsen geben, die Mangoldblätter hinzufügen und unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist.

Den Teig in 16 gleich große Bällchen teilen und zu runden Fladen von etwa 12 cm Durchmesser ausrollen. Jeweils etwas Füllung in die Mitte geben. Einmal zu Halbmonden umklappen und die Ränder fest zusammendrücken.

Die Pasteten auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 225 °C 15

Minuten backen. Mit etwas Öl bepinseln und noch 5 Minuten überbräunen.



Falafel mit Buchweizen

Ta'amia

Falafel ist neben Pitta das wohl bekannteste arabische Gericht und schmeckt auch kalt.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Hauptspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 12 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen

160 ml Wasser

2 Zehen(n) Knoblauch

1 EL Sesampaste

1 Zweig(e) Koriander

½ TL Cayennepfeffer

½ TL Muskatnuss

100 g Buchweizen gemahlen

1 Prise Meersalz

750 ml Öl

Zum Garnieren

4 Blätter Salat

2 Tomate(n)

50 g Oliven schwarz

1 Zwiebel(n)

Vorbereitung

Die Kichererbsen in reichlich Wasser über Nacht, mindestens 12 Stunden, einweichen. Dann das Wasser abgießen und die Kichererbsen in einem Sieb unter fließend heißem Wasser gut durchspülen. Anschließend abtropfen lassen. Die Kichererbsen mit frischem Wasser im Mixer pürieren und in eine Schale geben. Hierdurch wird die Masse zwar flüssiger, was aber durch das Buchweizenmehl wieder ausgeglichen wird. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und auf das Püree drücken. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Die Tomaten in Viertel schneiden, die Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

Zubereitung

Das Kichererbsen-Püree mit dem Knoblauch, der Zwiebel, dem Tahini, dem Koriander, dem Chili und dem Muskat verrühren. Dann soviel feines Buchweizenmehl unterrühren, bis ein fester, gut zusammenhaltender Teig entsteht. Die Masse mit Meersalz abschmecken und mit beiden Händen daraus 3 - 4 cm dicke Bällchen formen. Den Backofen auf 50 Grad vorheizen. Das Öl in einer Friteuse oder einem schweren Topf erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze in 3 bis 4 Minuten braun backen. Die fertigen Krokette mit einem Schaumlöffel aus dem Öl nehmen und auf saugfähigem Papier abtropfen lassen. Bis zum Servieren im Backofen warm halten. Einen Teller mit den Salatblättern auslegen und die Falafel daraufgeben. Mit gevierteilten Tomaten und

schwarzen Oliven garnieren.



Gebackene Lauchröllchen

Fata'ir Kurrath

Gebackene Lauchröllchen (Fata'ir Kurrath) aus Ägypten sind ein herzhaftes und aromatisches Gericht. Der Lauch wird in einem knusprigen Teigmantel gebacken, was ihm eine angenehme Textur verleiht. Der Geschmack des Lauchs ist mild und leicht süßlich, während die Gewürze und Kräuter, die oft hinzugefügt werden, für eine würzige Note sorgen.

Diese Röllchen sind perfekt als Vorspeise oder Snack und passen gut zu einem frischen Joghurt-Dip oder einer Zitronensauce. Die Kombination aus dem weichen Lauch und dem knusprigen Teig macht sie zu einem besonderen Genuss.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Arabischer Strudelteig

100 g fettes Lammfleisch

500 g Lauch

1 EL Koriander

1 TL Kurkuma

4 TL Muskatnuss frisch gerieben

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Prise Salz

5 EL Öl zum Bestreichen

Vorbereitung

Den Teig zunächst vorbereiten und ruhen lassen.

Nun den Teig in 12 Stücke teilen und jedes dünn ausrollen. Die Lagen durch Pergamentpapier getrennt unter einem feuchten Tuch ruhen lassen.

Für die Füllung das Fett kleinschneiden. Den Lauch fein hacken.

Zubereitung

Das Fett in einer Pfanne 5 Minuten erhitzen, bis es zur Hälfte zergangen ist. Den Lauch im Fett weich dünsten. Nun die Gewürze und Salz hinzufügen und so lange weiterbraten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Die Teiglagen zu sehr dünnen Rechtecken auseinanderziehen. Etwas Füllung auf den unteren Rand legen und den Teig dann aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Die Röllchen mit Öl bepinseln und mit der Naht nach unten auf ein gefettetes Backblech setzen.

Im vorgeheizten Ofen bei 225° etwa 15 Minuten hellbraun und knusprig backen.



Gebackenes Hähnchen auf Gemüse

Dadschadsch bi-l-Furn ma' Khudar

Gebackenes Hähnchen auf Gemüse (Dadschadsch bi-l-Furn ma' Khudar) ist ein traditionelles libanesisches Gericht. Es besteht aus saftigen Hähnchenschenkeln, die zusammen mit einer Vielzahl von Gemüse wie Kartoffeln, Karotten und Paprika im Ofen gebacken werden.

Der Geschmack ist herzhaft und würzig, mit einer leichten Süße vom Gemüse und einer knusprigen Textur der Hähnchenschenkel. Es ist ein perfektes Wohlfühlgericht, das sowohl sättigend als auch gesund ist.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Hähnchen
- 3 TL Rosenpaprika
- 1 Prise Pfeffer schwarz
- 1 Prise Salz
- 3 EL Olivenöl
- 8 Kartoffel(n)
- 4 Karotte(n)
- 4 Spitzpaprika
- 4 Blumenkohlröschen
- 4 Tomate(n)
- 2 EL Oregano gerebelt

Vorbereitung

Die Hähnchen waschen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Rosenpaprika, Pfeffer und Salz bestreuen.

Zubereitung

Ein Backblech mit dem Olivenöl einpinseln, die Hähnchen drauflegen und im Ofen bei 250°C 40 Minuten backen. Währenddessen Kartoffeln und Mohren schälen, von den Paprikaschoten den Stiel und die Kerne entfernen. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Hähnchen wenden und das Gemüse danebenlegen. Wieder in den Ofen schieben und noch 25 Minuten backen. Dann Oregano, Rosenpaprika, Pfeffer und Salz drüberstreuen und alles noch 5 Minuten überbräunen.



Gebratene Paprikaschoten und Tomaten mit Ei Schakschouka

Das Rezept für Schakschouka stammt eigentlich aus Tunesien, erfreut sich aber auch in ganz Israel großer Beliebtheit als herzhaftes Frühstück oder kleines Mittagessen. Diese Variante von Schakschouka bereitet man vor allem im Sommer oder im Frühherbst zu. Im Winter wird das Gericht mit Kartoffeln und im Frühjahr mit Auberginen ergänzt.

Herkunft: Israel

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Öl
3 Paprika scharf
4 Zehen(n) Knoblauch
3 TL Kreuzkümmel
4 Tomate(n)
1 Prise Salz
1 EL Paprika, rosenscharf
1 EL Paprika, edelsüß
4 Ei(er)

Vorbereitung

Die Paprikaschoten und Tomaten waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Eier nacheinander in eine kleine Schale schlagen, dabei darauf achten, dass das Eigelb nicht zerstört wird.

Zubereitung

Das Öl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen und dann die Paprikastücke hinzugeben. Den Knoblauch, Kreuzkümmel und die Tomaten dazugeben. Die Hitze erhöhen und das Ganze schmoren, bis die Tomaten gar sind. Die Mischung vom Pfannenrand in das Öl schieben. Mit etwas Salz bestreuen, die Flüssigkeit leicht einkochen lassen und alles gut durchmischen. Nach etwa 8 Minuten das Paprikapulver unter Umrühren dazugeben. Nun die Eier behutsam in die Pfanne auf die Tomaten gleiten lassen. Das Eiweiß mit einem Löffel vorsichtig unter die Tomaten heben, ohne die Eigelbe zu zerstören. Wenn das Eiweiß fest geworden ist, die Eigelbe aber noch weich sind, die Pfanne vom Herd nehmen und das Gericht servieren. Dazu passt am besten Challa, doch auch ein Baguette schmeckt gut dazu.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Gebratenes Kalbsherz

Qalb 'idschl Maqli

Gebratenes Kalbsherz, oder auch Qalb 'idschl Maqli, ist ein traditionelles Gericht aus Oman. Dieses Gericht zeichnet sich durch seinen intensiven und herzhaften Geschmack aus. Das Kalbsherz wird in Scheiben geschnitten und mit einer Mischung aus Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander und Rosenpaprika gewürzt.

Der Geschmack ist reich und würzig, mit einer leicht knusprigen Textur außen und einer zarten, saftigen Konsistenz innen. Die Gewürze verleihen dem Gericht eine tiefe aromatische Note, die typisch für die omanische Küche ist.

Herkunft: Oman

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kalbsherz
- 5 Paprika rot
- 3 Zwiebel(n)
- 5 EL Butterschmalz
- 1 EL Rosenpaprika
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz

Vorbereitung

Das Herz waschen, trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. In kleine Würfel schneiden. Von den Paprikaschoten den Stiel abschneiden und die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Zubereitung

Butterfett in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Die Fleischstücke dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten anbraten. Paprika, Gewürze und Salz hinzufügen und kurz weiterbraten. Dann mit $\frac{1}{4}$ l Wasser ablöschen und bei milder Hitze 15 Minuten schmoren lassen. Die Flüssigkeit sollte vollständig verdampft und das Fleisch gar sein. Heiß mit Brot, schwarzen Oliven und Pfefferschoten servieren.



Gebratenes Kaninchen

Arnab Maqli

Gebratenes Kaninchen (Arnab Maqli) aus Palästina ist ein herzhaftes und aromatisches Gericht. Das Kaninchenfleisch wird oft mit einer Mischung aus Gewürzen wie Knoblauch, Zwiebeln und verschiedenen Kräutern mariniert und dann goldbraun gebraten. Der Geschmack ist intensiv und würzig, mit einer leichten Süße und einer angenehmen Schärfe.

Das Fleisch ist zart und saftig, und die Gewürze verleihen ihm eine tiefe, reichhaltige Note. Dieses Gericht wird häufig mit Beilagen wie Reis oder Brot serviert und ist ein wunderbares Beispiel für die vielfältige und aromatische Küche Palästinas.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kaninchen
5 Blätter Lorbeer
125 ml Öl
4 Zwiebel(n)
4 EL Sumach
2 EL Thymian
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Vorbereitung

Von dem Kaninchen die Schenkel abtrennen, halbieren und den Rücken in 4 Teile hacken.

Zubereitung

Die Stücke in einen Topf geben und die Lorbeerblätter hinzufügen. Mit Wasser bedecken und 45 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und trocken tupfen. Die Brühe durch ein feines Sieb geben und anderweitig verwenden. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kaninchenstücke hineingeben und von allen Seiten braun anbraten. Die andere Hälfte des Öls in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und darin anbraten. Über die Kaninchenstücke geben. Gewürze und Salz drüberstreuen und alles zusammen noch kurz weiterbraten. Mit Brot und Salat servieren.



Gefüllte Kartoffelbällchen

Batata Mahschi bi-Dadschadsch

Gefüllte Kartoffelbällchen (Batata Mahschi bi-Dadschadsch) sind ein beliebtes Gericht aus dem Irak. Diese Bällchen bestehen aus einer Kartoffelmasse, die mit einer würzigen Fleischfüllung gefüllt wird. Die Bällchen werden dann im Ofen gebacken, bis sie außen knusprig und innen saftig sind.

Der Geschmack ist herzhaft und würzig, mit einer angenehmen Kombination aus den Aromen der Gewürze und der zarten Textur der Kartoffeln. Die knusprige Kruste der Bällchen bietet einen schönen Kontrast zur weichen Füllung, was dieses Gericht besonders lecker macht.

Herkunft: Irak

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Huhn
- 3 Blätter Lorbeer
- 5 EL Öl
- 3 Zwiebel(n)
- 3 Zehen(n) Knoblauch
- 1 Prise Safran
- 1 TL Rosenwasser
- 1 TL Majoran gerebelt
- 1 TL Thymian gerebelt
- 4 Gewürznelke(n) gemahlen
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Kilogramm Kartoffel(n)

Vorbereitung

Das Huhn in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Lorbeerblätter hinzufügen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, aber nicht schälen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen. Abkühlen lassen, schälen und durch die feinste Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Zubereitung

Das Huhn vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe anderweitig verwenden. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin braun braten und den Knoblauch dazugeben, kurz mit andünsten. Das Hühnerfleisch dazugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten anbraten. Den Safran in Rosenwasser auflösen und mit den übrigen Gewürzen und dem Salz hinzufügen. Kurz mit anrösten, dann vom Feuer nehmen und abkühlen lassen. Aus der Kartoffelmasse kleine Bällchen formen und eine Mulde hineindrücken. Etwas von der Fleischmasse hineingeben und

wieder schließen. Die Bällchen auf ein gefettetes Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen bei 250° ca. 30 Minuten backen. Die Oberfläche soll braun und knusprig sein.



Gefüllte Kohlblätter

Waraq Qarnabit Mahschi

Gefüllte Kohlblätter, auch bekannt als Waraq Qarnabit Mahschi, sind ein traditionelles Gericht aus Jordanien. Diese Kohlblätter sind mit einer würzigen Mischung aus Reis und Hackfleisch gefüllt und werden oft mit Joghurt serviert. Der Geschmack ist herzhaft und würzig, mit einer angenehmen Balance aus den Aromen der Gewürze und der zarten Textur des gekochten Kohls.

Herkunft: Jordanien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

20 Blätter Wirsing

6 EL Öl

3 Zwiebel(n)

100 g Mandeln

500 g Lammfleisch gehackt

300 g Reis

1 TL Paprika Rosenpaprika

½ TL Kümmel

½ TL Koriander

¼ TL Muskatblüte

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

Vorbereitung

Einen großen Topf halb mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Kohlblätter vorsichtig hineingeben, sie dürfen nicht beschädigt werden. 10 Minuten blanchieren, herausnehmen und beiseite legen. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden und die Mandeln grob hacken.

Zubereitung

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig werden lassen, dann herausnehmen und beiseite stellen. Die Mandeln in der Pfanne mit weiteren 2 EL Olivenöl anrösten. Zu den Zwiebeln stellen. Das restliche Öl in die Pfanne gießen und das Hackfleisch darin unter Rühren anbraten. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Reis, Gewürzen und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Von den Kohlblättern den Stiel abschneiden. Eventuell die Innenrippen abflachen. Beschädigte Blätter kann man flicken, indem man ein weiteres Blatt darüberlegt. Jeweils etwas von der Füllung in die Mitte des Blattes geben. Von rechts und links einschlagen, dann von unten her aufrollen. Eventuell mit Küchengarnt umwickeln. Auf dem Boden eines großen flachen Topfes die restlichen Blätter und Stengelstücke auslegen. Die Kohlrollen mit der Naht nach unten hineinschichten. Alles knapp mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. Heiß mit Joghurt servieren.



Geschmorte Hackbällchen in Tomatensauce

Lahma Mafruma Bi-s-Salsa

Geschmorte Hackbällchen in Tomatensauce (Lahma Mafruma Bi-s-Salsa) ist ein Gericht aus Saudi-Arabien. Diese Hackbällchen sind saftig und aromatisch, da sie mit einer Mischung aus Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kardamom, Muskat und Zimt zubereitet werden.

Der Geschmack ist herzhaft und würzig, mit einer leichten Süße von den Tomaten und einer angenehmen Schärfe. Die Tomatensauce ist reichhaltig und fruchtig, was perfekt zu den zarten Hackbällchen passt. Oft wird das Gericht mit Reis oder Fladenbrot serviert, um die köstliche Sauce aufzunehmen.

Herkunft: Saudi-Arabien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Hammel oder Schaf

750 g Lammhack

2 TL Rosenpaprika

1 TL Zitronenschale, gerieben

½ TL Muskatnuss

½ TL Kardamom, grün gemahlen

¼ TL Kreuzkümmel

1 Prise Zimt

1 TL Cayennepfeffer

1 Prise Pfeffer schwarz

1 Prise Salz

2 EL Butterschmalz

500 g Tomate(n)

3 EL Tomatenmark

300 g Reis

Vorbereitung

Die Tomaten sehr fein hacken, die Muskatnuss mit einer Raspel reiben. Den Reis kochen.

Zubereitung

Den Steiß in sehr kleine Würfel schneiden, in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Dabei so lange rühren, bis das Fett zerlassen ist und vom Feuer nehmen. Das Hackfleisch, die Gewürze und das Salz vermengen und daraus kleine, feste Bällchen formen. In der Pfanne kurz von allen Seiten anbraten. 2 EL Butterfett in einem Topf erhitzen. Die Tomaten in das Butterfett geben und darin unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten schmoren. Das Tomatenmark in $\frac{3}{4}$ Liter Wasser verrühren und darüber gießen. Die Fleischbällchen mit dem restlichen Fett in die Sauce geben. Den Deckel halb aufsetzen und alles auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten schmoren lassen. Den Reis auf einer Platte anrichten und die Fleischbällchen mit der Sauce darüber gießen. Sofort servieren und Joghurt dazureichen.



Hähnchen-Kichererbsen-Küchlein

Kuftat Dadschadsch ma' Hummus

Hähnchen-Kichererbsen-Küchlein, auch bekannt als Kuftat Dadschadsch ma' Hummus, ist ein traditionelles Gericht aus Jordanien. Diese Küchlein sind eine köstliche Kombination aus zartem Hähnchenfleisch und nahrhaften Kichererbsen, die mit aromatischen Gewürzen wie Sumach, Oregano und Paprika verfeinert werden. Der Geschmack dieser Küchlein ist herzhaft und würzig, mit einer leichten Schärfe und einer angenehmen Zitronennote. Die Kichererbsen sorgen für eine cremige Textur, während das Hähnchen zart und saftig bleibt. Sie werden oft goldbraun gebacken, was ihnen eine knusprige Außenschicht verleiht, die perfekt zu einem Joghurt-Tahine-Dip passt.

Herkunft: Jordanien

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kichererbsen
1 Hähnchen
2 Zwiebel(n)
1 Knolle(n) Knoblauch
1 EL Oregano gerebelt
1 EL Sumach
1 TL Rosenpaprika
½ TL Pfeffer
1 Prise Salz
5 EL Butterschmalz

Vorbereitung

Die Kichererbsen verlesen, waschen und mit Wasser bedecken. Über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben und 1 Stunde kochen lassen. Das Huhn waschen, in einen Topf geben, ebenfalls mit Wasser bedecken und 1 Stunde kochen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob hacken.

Zubereitung

Die Kichererbsen durchsieben und das Hähnchen aus der Brühe nehmen. Beide Brühen anderweitig verwenden. Das Huhn etwas abkühlen lassen, dann das Fleisch von den Knochen lösen. Alles durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Gewürze und Salz dazugeben und das Ganze zu einer geschmeidigen, aber festen Masse verkneten. Ein Backblech einfetten, aus der Masse kleine Bällchen formen, flach drücken und auf das Blech setzen. Mit zerlassener, geklärter Butter einpinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 250° goldbraun backen.



Hähnchen-Linsen-Schmortopf

Tandscharat Dadschadsch ma' 'Adas Madschrusch

Hähnchen-Linsen-Schmortopf oder Tandscharat Dadschadsch ma' 'Adas Madschrusch ist ein traditionelles Gericht aus Palästina. Dieses Gericht kombiniert zartes Hähnchenfleisch mit nahrhaften roten Linsen und wird mit aromatischen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Curry verfeinert.

Der Geschmack ist herzhaft und würzig, mit einer angenehmen Schärfe und einer tiefen, erdigen Note von den Linsen. Die Kombination aus Hähnchen und Linsen sorgt für eine reichhaltige und sättigende Mahlzeit, die oft mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Koriander garniert wird.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

1 Huhn

500 g rote Linsen

4 EL Öl

1 Gemüsezwiebel

1 Knolle(n) Knoblauch

1 TL Madras Curry

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

Vorbereitung

Das Huhn unter fließendem Wasser gründlich waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Zubereitung

Das Huhn im Topf zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme eine Stunde köcheln lassen. Das Huhn herausnehmen und die Brühe aufbewahren. Das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und in große Stücke schneiden. Das Fleisch in einen Topf geben und 1 Liter Brühe darübergießen. Falls nicht genug Brühe vorhanden ist, mit Wasser ergänzen. Zum Kochen bringen. Die Linsen verlesen, waschen und dazugeben. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Knoblauch fein hacken, hinzugeben und anbraten. Die Gewürze und Salz drüberstreuen und kurz mit andünsten. Mit einem Schöpflöffel Brühe ablöschen und in den Topf geben. Alles zusammen 30 Minuten köcheln lassen. Zu Reis servieren.



Hühnerpasteten

Fata'ir Dadschadsch

Die Hühnerpasteten oder auch Fata'ir Dadschadsch sind ein traditionelles Gericht aus den Arabischen Emiraten. Sie zeichnen sich durch ihren herzhaften und würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von zartem Hähnchenfleisch, aromatischen Gewürzen und einem knusprigen Teig entsteht.

Der Geschmack der Pasteten ist reichhaltig und aromatisch, mit einer leichten Schärfe von Gewürzen wie Paprika, Cayennepfeffer und Kurkuma. Das Hähnchenfleisch wird oft mit Zwiebeln und Tomaten angebraten, was dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und Saftigkeit verleiht. Der Teig ist knusprig und ergänzt die würzige Füllung perfekt. Insgesamt sind die Hühnerpasteten ein köstliches und sättigendes Gericht, das sich gut als Hauptspeise oder Snack eignet.

Herkunft: Arabische Emirate

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zutaten für 16 Stück

500 g Arabischer Hefeteig
1 ganzes Hähnchen (ca. 1 KG)
3 Zwiebel(n)
5 EL Butter
2 Tomate(n)
1 TL Kurkuma
1 TL Paprika rosenscharf
½ TL geriebene Limonenschale
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Salz
1 Zweig(e) Petersilie glatt
100 ml Öl zum Bestreichen

Vorbereitung

Den Teig vorbereiten und ruhen lassen.

Solange der Teig noch ruht, das Hähnchen gut waschen, in einen Topf geben und mit 1 ½ Liter Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und bei milder Hitze ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden.

Die Petersilie fein hacken.

Das Hähnchen aus dem Topf herausnehmen, trockentupfen und das Fleisch von den Knochen lösen. In sehr kleine Würfel schneiden.

Zubereitung

Butterfett in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Die Tomaten hineingeben und so lange unter Rühren braten lassen, bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

Das Hühnerfleisch, Gewürze und Salz hinzufügen und kurz mit anrösten, dann die Petersilie

unterrühren. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Den Teig in 16 Stücke teilen, zu Bällchen formen und diese ausrollen. Etwas Füllung in die Mitte geben und den Teig darüber klappen. Die Ränder fest zusammendrücken.

Die Halbmonde auf ein gefettetes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 225°C 15 Minuten backen. Mit zerlassenem Fett bestreichen und nochmals 15 Minuten backen.



Hühnerschenkel mit Currysauce

Dadschadsch bi-Salsat I-Kari

Hühnerschenkel mit Currysauce, auch bekannt als Dadschadsch bi-Salsat I-Kari, sind ein köstliches Gericht aus Kuwait. Diese Hühnerschenkel werden in einer reichhaltigen und aromatischen Currysauce gekocht, die oft eine Mischung aus Gewürzen wie Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel und Ingwer enthält. Der Geschmack ist intensiv und würzig, mit einer angenehmen Schärfe und einer leichten Süße, die von Zutaten wie karamalisierte Zwiebeln kommen kann.

Herkunft: Kuwait

Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Hühnerschenkel
5 EL Butterschmalz
5 Zwiebel(n)
1 EL Madras Curry
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Hühnerschenkel unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen.

Zubereitung

Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hühnerschenkel hineingeben und von beiden Seiten braun anbraten. Das Huhn herausnehmen und in einen Topf legen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zwiebeln in der Pfanne glasig dünsten. Falls nötig, noch etwas Fett hinzufügen. Dann die Gewürze und Salz drüberstreuen und kurz anbraten. Zu den Hühnerschenkeln geben. Mit $\frac{3}{4}$ l Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Den Deckel draufsetzen, aber einen Spalt offenlassen, damit der Dampf entweichen kann. Bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Mit Reis oder Brot und Salat servieren.



Hackfleischbällchen in Sesamsauce

Kabab ma' Tahina

Diese Koftas (arabische Fleischbällchen, normalerweise länglich und gegrillt) werden mit Zimt, Cayennepfeffer, Knoblauch, Zwiebeln und viel Petersilie gewürzt. Sie werden in einem heißen Ofen gebräunt. Eine schnelle Tahini-Zitronen-Sauce wird darüber gegossen, die sprudelnd und dickflüssig wird.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Lammhack
3 Zwiebel(n)
1 Bund Petersilie
3 Pimentkörner gemahlen
1 Prise Zimt
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Salz
100 g Paniermehl
2 EL Öl
8 Kartoffel(n)
4 Paprika rot
100 g Sesampaste
1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Zwiebeln und Petersilie fein hacken. Das Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Gewürze und Salz dazugeben und alles mit etwas Paniermehl gut verkneten. Aus der Masse kleine ovale Bällchen formen. Die Kartoffeln schälen, ganz lassen.

Zubereitung

Eine flache, feuerfeste Form mit dem Olivenöl ausfetten, und die Bällchen hineinlegen. Die Kartoffeln ebenfalls in die Form legen. Im vorgeheizten Ofen bei 250° C 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten halbieren, Stengel und Kerne entfernen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Paprikahälften hineingeben. Sesampaste mit dem Zitronensaft und $\frac{1}{2}$ l Wasser verrühren und über die Fleischbällchen und das Gemüse gießen. Erneut in den Ofen schieben und noch 20 Minuten weiterbacken. Heiß servieren.



Kürbispastete

Fatirat Qar'

Die Kürbispastete, auch bekannt als Fatirat Qar', ist ein traditionelles Gericht aus Tunesien. Sie zeichnet sich durch ihren milden und zugleich würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Kürbis, Gewürzen und einer knusprigen Teighülle entsteht.

Der Geschmack der Pastete ist angenehm süß und leicht nussig durch den Kürbis. Der Teig ist knusprig und ergänzt die weiche, saftige Füllung perfekt. Insgesamt ist die Kürbispastete ein köstliches und sättigendes Gericht, das besonders gut in die Herbst- und Winterzeit passt.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Hauptspeisen, Fischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

Für den Strudelteig

225 g Weizenmehl

½ TL Salz

1 EL Olivenöl

1 EL Kartoffelmehl

Für die Füllung

500 g Kürbis

6 Kartoffel(n)

2 EL Butter

2 Gemüsezwiebeln

1 Knolle(n) Knoblauch

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Prise Salz

2 Ei(er)

100 g Hartkäse

5 EL Olivenöl zum Bestreichen

Vorbereitung

Das Mehl mit Salz mischen und 125 ml Wasser einarbeiten. Das Öl hinzufügen und den Teig kräftig kneten, bis er geschmeidig ist. Je länger man knetet, desto besser lässt er sich später ausziehen. Zugedeckt 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehenlassen. Dann in 6 Bällchen teilen und jedes gut durchkneten. Ein Küchentuch mit etwas Stärkemehl bestreuen und die Teigbällchen darauf nacheinander zu großen, sehr dünnen Fladen ausrollen. Übereinanderlegen und jeweils zwischen die einzelnen Teigfladen ein dünnes Tuch legen. Bis zur Weiterverarbeitung bei Zimmertemperatur stehenlassen. Eine darüber gedeckte Plastikfolie schützt die Teiglagen vor dem Austrocknen.

Für die Füllung das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die

Eier verschlagen, den Käse reiben.

Zubereitung

Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln dazugeben und darin glasig dünsten. Die Knoblauchzehen, kurz mit anbraten, dann die Kürbis- und Kartoffelstücke sowie Pfeffer und Salz hinzufügen. Unter ständigem Rühren 15 - 20 Minuten weichdünsten.

Eine große Springform einfetten. Eine Teigplatte vorsichtig mit den Handrücken auseinanderziehen, bis sie fast durchsichtig ist. In die Form legen. Die Seiten sollen weit überlappen. Mit Öl bepinseln und eine zweite auseinandergezogene Teigplatte darüberlegen. Die Hälfte der Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Auf die Füllung die Hälfte der Eimasse streichen, dann die halbe Menge Käse darüberstreuen.

Das Ganze mit zwei weiteren ausgezogenen und eingeölten Teiglagen bedecken, die restliche Füllung, Ei und Käse darauf geben und noch eine Lage Teig darauflegen. Einölen und die überlappenden Teigblätter von allen Seiten darüber falten. Mit Öl bestreichen, die letzte Teigplatte ausziehen und mit den Rändern nach unten eingeklappt darauflegen.

Die Oberfläche ebenfalls mit Öl bepinseln und die Pastete im vorgeheizten Ofen bei 225 °C etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche braun und knusprig ist. Die Pastete wie eine Torte aufschneiden und heiß servieren.



Kalbfleisch mit Früchten

Lahm 'idschl ma' fawakih

Kalbfleisch mit Früchten, auch bekannt als Lahm 'idschl ma' fawakih, ist ein traditionelles Gericht aus Algerien. Dieses Gericht kombiniert zartes Kalbfleisch mit einer Mischung aus verschiedenen Früchten wie Quitten, Orangen, Äpfeln, Aprikosen und Datteln.

Der Geschmack ist eine wunderbare Balance aus herzhaft und süß. Das Kalbfleisch wird zart und saftig geschmort, während die Früchte eine natürliche Süße und eine leichte Säure hinzufügen, die das Gericht sehr aromatisch machen. Dazu serviert man Couscous oder Reis.

Herkunft: Algerien

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Kalbfleisch

5 EL Öl

4 Zwiebel(n)

1 TL Zimt

½ TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

1 Quitte(n)

2 Orange(n)

1 Apfel

10 Aprikose

10 Datteln

Vorbereitung

Von den Früchten können einige nach Belieben ausgetauscht oder weggelassen werden. Das richtet sich ganz nach der Jahreszeit und dem jeweiligen Angebot. Auch Trockenfrüchte können verwendet werden. Diese weicht man dann über Nacht in Wasser ein. Das Fleisch waschen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln grob hacken und darin glasig dünsten.

Zubereitung

Die Fleischwürfel dazugeben und von allen Seiten braun anbraten. Gewürze und Salz hinzufügen und unter Rühren mit anrösten. Mit 1 Liter Wasser bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt 1 ¼ Stunden schmoren lassen. Die Quitte, Orangen und den Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen und Datteln entsteinen und ebenfalls klein schneiden. Die Fruchtwürfel zu dem Fleisch geben und bei milder Hitze zugedeckt noch 30 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Zu Couscous oder Reis servieren.



Kaninchen mit Milukhija

Arnab ma' Milukhija

Kaninchen mit Milukhija oder Arnab ma' Milukhija, ist ein traditionelles ägyptisches Gericht. Dieses Gericht kombiniert zartes Kaninchenfleisch mit Milukhija, auch bekannt als Jute-Blätter, die eine schleimige Konsistenz haben und dem Gericht eine einzigartige Textur verleihen.

Der Geschmack ist herzhaft und aromatisch, mit einer leichten Bitterkeit von den Jute-Blättern und einer angenehmen Würze von den verwendeten Gewürzen. Das Kaninchen wird oft in einer Brühe gekocht, die mit Knoblauch, Koriander und Zitronensaft verfeinert wird, was dem Gericht eine frische und würzige Note verleiht. Die Kombination aus zartem Fleisch und der besonderen Textur der Milukhija macht dieses Gericht zu einem besonderen kulinarischen Erlebnis.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kaninchenfleisch
- 5 EL Butterschmalz
- 1 Kilogramm Mulukhijablätter frisch
- 1 Knolle(n) Knoblauch
- 1 EL Rosenpaprika
- 1 TL Koriander
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Salz
- 1 Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Von dem Kaninchen die Keulen abtrennen und den Rücken in 3 Teile hacken. Die grob hacken. Stehen keine frischen Milukhijablätter zur Verfügung, können auch 150 g getrocknete Blätter verwendet werden. Diese sollten jedoch vor dem Zerkleinern gründlich eingeweicht werden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

In einem großen, flachen Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Kaninchenteile darin von allen Seiten braun anbraten. Mit 1 Liter Wasser ablöschen, zudecken und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. Die Milukhijablätter dazugeben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen. Soll das Ganze flüssiger werden, noch etwas Wasser hinzufügen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anrösten. Die Gewürze und Salz dazugeben, kurziterrühren, dann 1 Schöpflöffel Kaninchenbrühe hinzufügen und alles in den Topf gießen. Noch 5 Minuten köcheln lassen, dann den Zitronensaft hinzufügen. Zu Fladenbrot oder Reis servieren.



Kaninchen nach Zigeunerart

Aranib 'ala Tariqat n-Nawar

Kaninchen nach Zigeunerart (Aranib 'ala Tariqat n-Nawar) ist ein Gericht aus Marokko. Dieses Gericht zeichnet sich durch seine reichhaltigen und würzigen Aromen aus. Der Geschmack ist herzhaft und intensiv, mit einer angenehmen Schärfe und einer leichten Süße. Das Kaninchen wird oft mit einer Mischung aus Zitronensaft, Knoblauch und verschiedenen Gewürzen wie Thymian mariniert, was ihm eine tiefe und komplexe Geschmacksnote verleiht. Die lange Marinierzeit sorgt dafür, dass die Aromen gut in das Fleisch einziehen, und das Schmoren macht das Kaninchen besonders zart und saftig.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kaninchenstücke
- 2 Zitrone(n)
- 4 Zehen(n) Knoblauch
- 1 Bund Thymian
- 1 EL Pfeffer grob gemahlen
- 3 Blätter Lorbeer
- 4 Fleischtomaten
- 7 EL Öl
- 3 Frühlingszwiebel(n)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 3 TL Rosenpaprika
- 20 Oliven schwarz
- 4 Fladenbrot(e)
- 1 Prise Cayennepfeffer

Vorbereitung

Die Kaninchenstücke gründlich waschen und trocken tupfen. Zitronen auspressen, 2 Knoblauchzehen und die Hälfte des Thymians fein hacken. Mit dem Pfeffer und 2 Lorbeerblättern in eine große Schüssel geben und die Kaninchenteile 8 bis 10 Stunden lang marinieren, ab und zu wenden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Das Tomatenfleisch würfeln und beiseite stellen. In einem großen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Lauchzwiebeln und die restlichen Knoblauchzehen fein hacken und darin anrösten.

Zubereitung

Das Kaninchenfleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Rundherum gut anbraten, bis die Stücke braun sind. Salz und Pfeffer dazugeben und kurz weiterbraten. Das Tomatenfleisch mit $\frac{3}{4}$ l Wasser, dem dritten Lorbeerblatt und Rosenpaprika

vermischen. Den restlichen Thymian fein hacken und dazugeben. Alles über das Fleisch gießen und auf kleiner Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Die Oliven halbieren, entsteinen und in den Topf geben. Noch etwa eine Stunde schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Die Brote aufschneiden und in einer Pfanne mit 4 EL Olivenöl rösten. Nach Belieben Cayennepfeffer drüberstreuen. Jeweils ein Brot pro Portion in einen tiefen Teller geben und das geschmorte Kaninchenfleisch daneben anrichten.



Kichererbsen mit Paprika

Hummus ma' Filfil

Kichererbsen mit Paprika oder Hummus ma' Filfil, ist ein schmackhaftes und gesundes Gericht aus Jordanien. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus dem erdigen, leicht nussigen Aroma der Kichererbsen und der süßlichen, leicht scharfen Note der Paprika. Die Zugabe von Gewürzen wie Madras Curry und Cayennepfeffer verleiht dem Gericht zusätzliche Tiefe und Schärfe.

Herkunft: Jordanien

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kichererbsen

3 EL Öl

500 g Paprika rot

1 TL Oregano gerebelt

1 TL Madras Curry

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Salz

Vorbereitung

Kichererbsen verlesen, waschen und in eine Schüssel geben. Mit 1 Liter Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und bei milder Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Zubereitung

In einem anderen Topf das Öl erhitzen. Die Paprikaschoten von Stiel und Kernen befreien, in kleine Stücke schneiden und in dem heißen Öl unter ständigem Rühren 10 Minuten anbraten. Gewürze und Salz dazugeben und kurz mit anrösten. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und mit der Paprika zu den Kichererbsen geben. Alles noch ca. 30 Minuten schmoren lassen, bis eine dicke Sauce entsteht. Zu Reis oder Brot servieren.



Kidneybohnen mit Möhren

Fasulija Hamra' ma' Dschazar

Kidneybohnen mit Möhren, oder »Fasulija Hamra' ma' Dschazar«, ist ein herzhaftes und nahrhaftes Gericht, das durch die Kombination von Bohnen und Möhren eine wunderbare Balance aus Geschmack und Textur bietet. Diese Bohnen haben eine feste, cremige Textur und einen leicht süßlichen Geschmack, der gut zu den anderen Zutaten passt. Die Möhren bringen eine natürliche Süße und eine leichte Knackigkeit in das Gericht, die einen schönen Kontrast zu den weichen Bohnen bildet.

Manchmal wird auch Tomatenmark hinzugefügt, um eine reichhaltige, leicht säuerliche Sauce zu erzeugen. Insgesamt ist Fasulija Hamra' ma' Dschazar ein einfaches, aber geschmackvolles Gericht, das sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden kann.

Herkunft: Algerien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kidneybohnen

500 g Karotte(n)

2 Kartoffel(n)

1 Fenchelknolle

2 EL Öl

3 Zwiebel(n)

2 EL Tomatenmark

½ TL Koriander

½ TL Piment zerstoßen

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Salz

1 Zitrone(n)

Vorbereitung

Die Bohnen verlesen, waschen und mit 1 l Wasser bedecken. Über Nacht einweichen, am nächsten Tag in dem Einweichwasser bei geschlossenem Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Fenchelknolle fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Zitrone waschen, abtupfen und in acht Spalten schneiden.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Das Tomatenmark mit etwas Bohnenbrühe verrühren und damit ablöschen. Mit dem Gemüse, Gewürzen und Salz zu den Bohnen geben und zugedeckt noch etwa 30 Minuten schmoren lassen, bis die Sauce dicklich wird. Zitronenachtel zum Beträufeln dazu reichen.



Linseneintopf

Tandscharat 'adas

Der Linseneintopf (Tandscharat 'adas) ist ein traditionelles Gericht aus Palästina. Er zeichnet sich durch seinen herzhaften und würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Linsen, Gemüse und Gewürzen entsteht.

Der Eintopf hat eine angenehme, erdige Note von den Linsen, die durch die Zugabe von Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Paprika ergänzt wird. Gewürze wie Chili und Rosenpaprika verleihen dem Gericht eine aromatische Tiefe und Schärfe sorgt. Insgesamt ist der Linseneintopf sättigend und wärmend, perfekt für kältere Tage oder als nahrhafte Mahlzeit.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 2 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g grüne Linsen

100 g rote Linsen

5 EL Öl

5 Zehen(n) Knoblauch

5 Frühlingszwiebel(n)

2 Kartoffel(n)

1 Paprika rot

3 Fleischtomaten

3 Kohlblätter

3 Chilischote(n)

3 TL Rosenpaprika

1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Linsen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die braunen Linsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und zwei Stunden einweichen. Dann mit dem Einweichwasser in einen großen Topf geben und mit soviel Wasser auffüllen, dass die gesamte Wassermenge 2 Liter beträgt. Zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Minuten bei Mittlerer Hitze kochen lassen. Dann die roten Linsen hinzufügen. Knoblauch und Lauchzwiebeln grob hacken.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Lauchzwiebeln in dem Öl anbraten und zu den Linsen geben. Die Kartoffeln, Paprika und Tomaten grob würfeln. Die Kohlblätter klein schneiden und die Pfefferschoten fein hacken. Alles in den Topf geben. Den Rosenpaprika und Salz hinzufügen und das Ganze noch weitere 20 Minuten kochen lassen. Heiß mit Brot und Radieschen servieren.



Marokkanischer Lammschmortopf

Tanjia

Der marokkanische Lammschmortopf, auch bekannt als Tanjia, ist ein traditionelles Gericht aus Marrakesch. Es zeichnet sich durch seinen intensiven und aromatischen Geschmack aus, der durch die langsame Garzeit und die Verwendung von speziellen Gewürzen entsteht.

Der Geschmack der Tanjia ist reichhaltig und würzig, mit einer leichten Süße von den verwendeten Gewürzen wie Safran. Das Lammfleisch wird besonders zart und saftig, da es über mehrere Stunden in einem Tontopf geschmort wird. Eingelegte Zitronen und Knoblauch verleihen dem Gericht eine zusätzliche Tiefe und eine angenehme Säure, die perfekt mit den anderen Aromen harmoniert.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 70 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

2 Kilogramm Lammfleisch aus der Haxe

6 Schalotten

14 Zehen(n) Knoblauch

2 Zitrone(n)

1 Bund Petersilie

100 g Smen

1 TL Kümmel

8 Safranfäden

1 Prise Salz

Vorbereitung

Das Lammfleisch waschen, abtupfen und in 4 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten schälen, den Knoblauch fein hacken, die Schalotten halbieren und in Streifen schneiden. Die Zitronen schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Zubereitung

Smen in einem Schmortopf oder einer Tajine zerlassen. Das Fleisch in den Topf geben und bei starker Hitze rundherum anbraten. Den Knoblauch, die Schalotten, Zitronen, Petersilie, Kümmel, Salz und Safran dazugeben, alles gut mischen. Das Fleisch mit $\frac{1}{4}$ l Wasser auffüllen, unter Rühren aufkochen lassen. Das Fleisch zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 45 bis 60 Minuten garen, zwischendurch etwas Wasser dazugeben, bis die Sauce konzentriert und sämig wird.

Küchentipp

Statt Lammfleisch können Sie auch Rindfleisch aus der Keule nehmen.



Nudelauflauf

Maqrona m'hammra

Nudelauflauf, auch bekannt als Maqrona m'hammra, ist ein tunesisches Gericht. Dieses Gericht kombiniert Nudeln mit einer herzhaften Mischung aus Rindfleisch, weißen Bohnen und Käse, was ihm einen reichhaltigen und sättigenden Geschmack verleiht.

Der Geschmack ist herzhaft und würzig, mit einer angenehmen Käsenote von Gruyere und Parmesan. Die Kombination aus zartem Rindfleisch und cremigen Bohnen sorgt für eine interessante Textur, während die Gewürze und das Butterschmalz dem Gericht eine tiefe, aromatische Note verleihen.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Hauptspeisen, Nudelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch

500 g Nudeln

100 g Bohnen weiß

75 g Gruyere

50 g Parmesan gerieben

8 Ei(er)

2 Zwiebel(n)

8 EL Öl

1 EL Butterschmalz

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

1 Msp Safran

250 ml Wasser

Vorbereitung

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Das Fleisch waschen, klein würfeln, salzen und pfeffern. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Rindfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Zubereitung

Die Zwiebeln in heißem Öl mit dem Fleisch kurz anbraten. Die Bohnen mit dem Wasser vermengen und ca. 45 Minuten gar kochen. Die verdampfte Flüssigkeit von Zeit zu Zeit ersetzen. Dann abkühlen lassen. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser 10 Minuten kochen und abgießen. Parmesan reiben und mit Safran, Butter oder Schmalz unter die Nudeln ziehen. Gruyere in Würfel schneiden. Drei Eier hart kochen, schälen und ebenfalls würfeln. Fünf Eier aufschlagen, verquirlen und mit dem Fleisch und allen Zutaten unter die Nudeln heben. Eine feuerfeste Form mit Butter einreiben, die Nudelmasse einfüllen und bei 180 Grad im vorgeheizten Rohr auf Mittelhitze ca. 35 Minuten zusammen backen lassen. Auf einen Servierteller stürzen und in Stücke portionieren.



Orangenreis

Ruzz ma' Burtuqal

Orangenreis, oder Ruzz ma' Burtuqal, ist ein traditionelles libanesisches Gericht, das durch seine einzigartige Kombination aus süßen und herzhaften Aromen besticht. Der Reis wird mit Orangensaft und Orangenblütenwasser gekocht, was ihm einen frischen, zitrusartigen Geschmack verleiht. Die Zugabe von Gewürzen wie Zimt und Pfeffer sorgt für eine warme, würzige Note, die perfekt mit der Süße der Orange harmoniert.

Die Textur des Reises ist locker und leicht, während die gerösteten Mandeln eine angenehme Knusprigkeit hinzufügen. Insgesamt ist Ruzz ma' Burtuqal ein aromatisches und erfrischendes Gericht, das sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden kann.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Langkornreis
3 Zwiebel(n)
2 EL Butterschmalz
1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 Prise Salz
50 g Mandeln
1 Orange(n)
1 EL Orangenblütenwasser

Vorbereitung

Den Reis in 1 Liter Wasser 30 Minuten einweichen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Reis abtropfen lassen, das Einweichwasser auffangen.

Zubereitung

In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebelringe darin andünsten. Den abgetropften Reis in der Butter kurz mit anrösten, Pfeffer und Salz darüberstreuen, dann mit dem Einweichwasser ablöschen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Vom Feuer nehmen und ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und halbieren. In einer trockenen Pfanne unter Rühren hellgelb rösten. Die Orange heiß waschen und fadenförmig die äußere Schale abschälen. Die feinen Spiralen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und unter den Reis mischen. Dann die Orange halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Orangenblütenwasser mischen und unter den Reis rühren. Die Mandeln darüberstreuen.



Rührei mit grünen Bohnenkernen

Baid ma' Ful

Das Gericht »Rührei mit grünen Bohnenkernen« (Baid ma' Ful) aus Kuwait hat einen einzigartigen und herzhaften Geschmack. Die Kombination aus fluffigem Rührei und den leicht nussigen, grünen Bohnenkernen sorgt für eine interessante Textur und ein ausgewogenes Aroma. Die Bohnenkerne bringen eine gewisse Frische und einen milden, erdigen Geschmack, der gut mit den Eiern harmoniert.

Herkunft: Kuwait

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Dicke Bohnen

5 EL Öl

4 Ei(er)

½ TL Muskatnuss gerieben

½ TL Rosenpaprika

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Bohnen enthülsen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und 30 Minuten kochen lassen. Abseihen, auskühlen lassen und die Haut entfernen.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bohnenkerne darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit den Gewürzen und Salz verschlagen. In die Pfanne geben und so lange backen, bis die Eimasse fest ist.



Reis mit Datteln und Aprikosen

Timman ma' Tamr

Reis mit Datteln und Aprikosen oder Timman ma' Tamr ist ein irakisches Gericht. Dieses Gericht kombiniert die natürliche Süße von getrockneten Datteln und Aprikosen mit dem herzhaften Geschmack von Langkornreis.

Der Geschmack ist eine wunderbare Balance aus süß und herzhaft. Die Datteln und Aprikosen verleihen dem Reis eine fruchtige Süße, während Gewürze wie Zimt und eine Prise Pfeffer für eine angenehme Würze sorgen. Die Butter, die zum Andünsten der Früchte verwendet wird, fügt eine reichhaltige, cremige Note hinzu.

Herkunft: Irak

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Langkornreis

3 EL Butter

100 g Aprikose getrocknet

200 g Datteln getrocknet

1 TL Zimt

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Prise Salz

Vorbereitung

Den Reis unter fließendem Wasser gut waschen, in einen Topf geben und mit 1 Liter Wasser bedecken. 15 Minuten kochen lassen, dann abseihen.

In der Zwischenzeit die Aprikosen und Datteln in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung

Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Aprikosen und Datteln darin kurz andünsten. Die Gewürze und das Salz dazugeben und kurz weiterbraten. Mit 125 ml Wasser ablöschen.

Den Reis dazugeben, gut vermischen und zugedeckt bei geringer Hitze so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist.



Reis mit Kichererbsen

Ruzz ma' Hummus

Ruzz ma' Hummus, also Reis mit Kichererbsen, ist ein traditionelles libysches Gericht, das durch seine einfache, aber köstliche Kombination von Zutaten besticht. Der Geschmack ist herzhaft und würzig, wobei die Kichererbsen eine nussige Note und eine cremige Textur beisteuern. Der Reis nimmt die Aromen der Gewürze gut auf, was dem Gericht eine angenehme Tiefe verleiht.

Herkunft: Libyen

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kichererbsen

6 EL Olivenöl

4 Stange(n) Lauch

1 EL Rosenpaprika

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Prise Salz

500 g Langkornreis

5 g Pinienkerne

Vorbereitung

Kichererbsen verlesen, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen und fein hacken.

Zubereitung

5 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln dazugeben und darin glasig werden lassen. Die Gewürze und Salz hinzufügen und kurz mit anrösten.

Die Kichererbsen durchsiehen, das Kochwasser auffangen. Kichererbsen und Reis zu den Zwiebeln geben.

Das Kochwasser bis zu 1 ¼ Liter mit Brühe oder Wasser ergänzen und in den Topf gießen. Alles zum Kochen bringen und bei milder Hitze zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne mit 1 EL Öl unter Rühren braun anrösten. Als Garnierung über den fertigen Reis streuen.

Diesen Reis reicht man normalerweise als Beilage zu Fleisch- oder Gemüsegerichten. Er schmeckt aber auch als Hauptgericht sehr gut, mit Zitronenscheiben zum Beträufeln und Bauernsalat.



Reis mit Nüssen

Ruzz ma' Bundugq wa Lauz

Ein libanesisches Rezept für Reis mit Nüssen, auch bekannt als Ruzz ma' Bundugq wa Lauz, bietet eine wunderbare Kombination aus Aromen und Texturen. Der Geschmack ist reichhaltig und aromatisch, geprägt von den verwendeten Gewürzen und den gerösteten Nüssen.

Herkunft: Libyen

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Langkornreis
3 EL Butterschmalz
6 Zehen(n) Knoblauch
100 g Haselnuss
100 g Mandeln
100 g Pistazien
1 TL Piment
1 TL Zimt
½ TL Muskatnuss
1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 Prise Salz
1 EL Rosenwasser

Vorbereitung

Reis in ein Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Pimentkörner in einem Mörser oder einer Gewürzmühle ebenfalls zerkleinern.

Zubereitung

Die Butter in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Nüsse, Mandeln und Pistazien dazugeben und unter ständigem Rühren anrösten. Die Gewürze und das Salz hinzufügen und kurziterrühren. Den abgetropften Reis dazugeben, mit 1 ¼ l Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme 25 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren Rosenwasser darüber sprenkeln. Dazu reicht man Petersilien-Joghurt-Salat.



Reis mit Zucchini

Ruzz ma' Kusa

Ruzz ma' Kusa ist ein traditionelles jordanisches Gericht, das aus Reis und Zucchini besteht. Es hat einen herzhaften, aber dennoch aromatischen Geschmack. Die Zucchini wird mit Gewürzen wie Madras Curry, Rosenpaprika und Cayenepfeffer zubereitet, was dem Gericht eine pikante Würze verleiht.

Herkunft: Jordanien

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Zucchini
5 EL Olivenöl
3 Stange(n) Lauch
1 TL Madras Curry
1 TL Rosenpaprika
½ TL Cayenepfeffer
1 Prise Salz
500 g Langkornreis
1 Bund Dill

Vorbereitung

Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und fein hacken, den Dill fein hacken.

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln dazugeben und darin anbraten. Gewürze und Salz hinzufügen und kurz mit anrösten. Die Zucchiniwürfel dazugeben und 5 Minuten unter Rühren anbraten. Dann mit 125 ml Wasser ablöschen.

Den Reis hineingeben und alles zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Den gehackten Dill darüberstreuen und servieren.



Rindfleisch-Tomaten-Schmortopf

Makhbus

Der Rindfleisch-Tomaten-Schmortopf oder Makhbus ist ein Gericht aus dem Oman. Es zeichnet sich durch seine reichhaltigen Aromen und die Kombination von zartem Rindfleisch mit saftigen Tomaten aus. Die Gewürze, die in diesem Gericht verwendet werden, verleihen ihm eine tiefe, würzige Note, die typisch für die omanische Küche ist.

Der Geschmack des Makhbus ist herzhaft und aromatisch, mit einer leichten Süße von den Tomaten und einer angenehmen Schärfe von den Gewürzen. Das Fleisch wird langsam geschmort, wodurch es besonders zart und saftig wird.

Herkunft: Oman

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

7 Zehen(n) Knoblauch

3 Zwiebel(n)

3 EL Butterschmalz

1 Kilogramm Rindfleisch

1 TL Kurkuma

½ TL Kardamom, grün

½ TL Piment gemahlen

½ TL Zimt

4 Gewürznelke(n) gemahlen

1 Prise Salz

2 EL Tomatenmark

1 Kilogramm Tomate(n)

Vorbereitung

Die Knoblauchzehen schälen und ganz lassen, die Zwiebeln vierteln. Butterfett in einem Topf erhitzen, und beides darin unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anrösten.

Zubereitung

Das Fleisch in 8 Stücke schneiden, hineingeben und von allen Seiten anbraten. Die Gewürze und das Salz darüberstreuen. Das Tomatenmark in 1 Liter Wasser auflösen und darübergießen. Alles um Kochen bringen und 1 Stunde köcheln lassen. Die Tomaten fein hacken, dazugeben und noch etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Sauce dickflüssig wird. Zum Servieren gibt man gekochten Reis auf eine Platte und häuft das Fleisch mit der Sauce darauf.



Süßer Couscous

Couscous Hulw

Süßer Couscous, auch bekannt als Couscous Hulw, ist ein traditionelles marokkanisches Gericht, das durch seine einzigartige Kombination aus süßen und würzigen Aromen besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus Süße, die Rosinen und Zucker spenden, der aromatischen Würze des Zimt.

Mandeln oder andere Nüsse sorgen für eine knackige Textur und einen nussigen Geschmack.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Couscous

2 EL Butter

5 EL Mandeln

2 EL Rosinen

1 EL Zucker

1 TL Zimt

Vorbereitung

Den Couscous in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. Die Mandeln in grobe Stückchen hacken.

Zubereitung

In einem großen Topf 1 ½ l Wasser zum Kochen bringen. Den Couscous in ein Sieb geben, darüber hängen und 20 Minuten im Dampf garen. Währenddessen die Mandelstückchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter ständigem Rühren goldgelb anrösten.

Den Couscous auf eine Servierplatte stürzen, Butter, Rosinen, Zucker und Mandelstückchen untermischen und mit Zimt bestreuen. Nach Wunsch kann man auch warme Milch darüber gießen oder dazu trinken.



Scheich des Gefüllten

Scheikh I-Mahschi

Sheikh al-mahshi »der Scheich des Gefüllten«, Sheikh el Mahshi oder Shexmahshi (kurdisch) ist ein beliebtes Gericht im Nahen Osten, bestehend aus Zucchini, gefüllt mit gehacktem Lammfleisch und Gewürzen.

Aufgrund seiner Kombination von Aromen und seiner aufwändigen Zubereitung ist dies eines der am meisten geschätzten Gerichte in der arabischen Welt. Diese Wertschätzung spiegelt sich in seinem Namen wider: Scheich bedeutet »Chef«, das heißt, es gilt als »Essen des Scheichs«.

Einer populären Legende zufolge wurde dieses Gericht in Syrien erfunden und von dort aus im gesamten Nahen Osten verbreitet. Die Araber ersetzten die Gemüsefüllung nach und nach durch Fleisch und Zwiebeln. Zucchini werden häufiger im Irak, in Syrien, Palästina, Jordanien, Ägypten und den Golfstaaten verwendet, während im Libanon Auberginen bevorzugt werden.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Hauptspeisen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Zucchini
4 EL Öl
100 g Pinienkerne
2 Zwiebel(n)
300 g Lammhack
1 Chilischote(n)
1 TL Rosenpaprika
½ TL Piment gemahlen
½ TL Koriander
¼ TL Muskatblüte
1 Prise Salz
1 Zweig(e) Koriander
1 Zweig(e) Minze
1 Zweig(e) Dill
1 Zweig(e) Petersilie
100 g Langkornreis
200 g Hartkäse

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Kräuter waschen und grob hacken. Von den Zucchini die Stengel und Enden knapp abschneiden, dann die Zucchini der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen, dabei die Wände nicht beschädigen.

Zubereitung

Für die Füllung 2 EL Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Pinienkerne darin unter Rühren goldbraun anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln mit dem

restlichen Öl in die Pfanne geben und goldgelb dünsten. Das Hackfleisch sowie die fein gehackte Pfefferschote, Gewürze und Salz hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Die Hälfte der Kräuter in die Pfanne geben. Kurz mitrösten. Dann den Reis hineingeben und noch 5 Minuten unter ständigem Rühren braten lassen. Vom Feuer nehmen. In jede Zucchinihälfte etwas von der Füllmasse geben und mit der Füllung nach oben in eine feuerfeste Form legen. Etwas Wasser in die Form gießen, so dass es ungefähr ein Finger breit über dem Boden steht. Im Ofen bei 200° 30 Minuten backen. Den Käse grob reiben und über den Zucchinihälften verteilen. Nochmals 10 Minuten backen. Zum Servieren die restlichen Kräuter drüber streuen.



Teigtaschen mit Hackfleisch und Tomaten

Sfiha

Sfiha sind kleine kleine libanesische quadratische Teigtaschen, die mit einer Füllung aus Hackfleisch, Zwiebeln, Tomaten und Pinienkernen belegt und anschließend gebacken werden. Sie passen perfekt auf Buffets, Partys oder werden auch gerne so mit Joghurt oder Salat gegessen.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 25 Stück

250 g Arabischer Hefeteig

135 g Lammschulter

365 g Rinderschulter

500 g Tomate(n)

400 g Zwiebel(n)

1 Prise Salz

40 ml Granatapfelsirup

100 g Labneh

1 TL Apfelessig

1 Msp Cayennepfeffer

1 Prise Zimt

1 Prise Pfeffer

50 Pinienkerne



Teigtaschen mit Hackfleisch und Tomaten

Vorbereitung

Am Vortag das Fleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die Tomaten überbrühen und häuten, die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Beides unter das Fleisch mischen und alles erneut durchdrehen. Salzen, in eine fest schließende Dose füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Hackfleischmasse am folgenden Tag in ein Sieb geben, damit überschüssige Flüssigkeit ablaufen kann. Anschließend in einer Schüssel mit Granatapfelsirup, Labneh, Apfelessig, Cayennepfeffer, Zimt und etwas Pfeffer sorgfältig vermengen. Kaltstellen und 30 Minuten ruhen lassen.

Den Hefeteig herstellen.

Zubereitung

Den Teig in Portionen von 10 g teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Ausstecher Kreise (7 cm 2) ausstechen. Jeweils in die Mitte 12-15 g Hackfleischfüllung setzen. Den Teigrand an vier Punkten zwischen Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, sodass offene Quadrate entstehen. Jeweils zwei Pinienkerne auf die Füllung geben.

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Teigtaschen auf die Bleche verteilen und 10

Minuten ruhen lassen. Anschließend 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Noch warm aus der Hand genießen.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.



Weißer Bohnen in scharfer Sauce

Fasulija Baida' bi-Salsa Harra

Das Gericht »Weißer Bohnen in scharfer Sauce« (Fasulija Baida' bi-Salsa Harra) aus dem Jemen hat einen kräftigen und würzigen Geschmack. Die weißen Bohnen werden in einer scharfen Tomatensauce gekocht, die oft mit Knoblauch, Chili und verschiedenen Gewürzen wie Kümmel und Kardamom verfeinert wird. Diese Kombination verleiht dem Gericht eine angenehme Schärfe und Tiefe, die durch die weiche Textur der Bohnen ausgeglichen wird.

Herkunft: Jemen

Kategorie: Hauptspeisen, Eintöpfe, Aufläufe

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Bohnen weiß
2 EL Butter
1 Zwiebel(n)
5 Zehen(n) Knoblauch
3 Chilischote(n)
½ TL Kümmel
3 Kardamom, grün
¼ TL Safran
1 Prise Salz
2 Fleischtomaten
2 EL Tomatenmark
1 Bund Koriander

Vorbereitung

Die Bohnen verlesen, waschen und in eine Schüssel geben. Mit 1 l Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen.

Zubereitung

Das Butterfett in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und darin glasig werden lassen. Knoblauchzehen und Pfefferschoten fein hacken und mit den Gewürzen und Salz dazugeben. Unter ständigem Rühren anbraten. Tomaten klein schneiden, Tomatenmark mit etwas Bohnenbrühe verrühren. Alles in den Topf geben und zusammen noch 30 Minuten schmoren lassen. Korianderblätter fein hacken und drüberstreuen.



Aprikosen-Nuss-Dessert

Salatat Mischmisch wa Dschauz

Aprikosen-Nuss-Dessert, oder »Salatat Mischmisch wa Dschauz« ist eine wunderbare Kombination aus süßen Aprikosen und knackigen Nüssen. Die Aprikosen bringen eine natürliche Süße und eine leicht säuerliche Note in das Dessert. Sie sind saftig und aromatisch. Die Nüsse, oft Walnüsse oder Mandeln, fügen eine knusprige Textur und einen nussigen Geschmack hinzu, der perfekt mit den süßen Aprikosen harmoniert.

Insgesamt ist Salat Mischmisch wa Dschauz ein süßes, nussiges und aromatisches Dessert, das sowohl als Abschluss eines Essens als auch als süßer Snack zwischendurch genossen werden kann.

Herkunft: Irak

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1000 g

500 g Aprikose getrocknet

250 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

4 EL Honig

1 EL Orangenblütenwasser

100 g Walnüsse

100 g Pistazien ungesalzen

1 Zitrone(n) die Schale abgerieben

2 TL Pistazien zum Garnieren

Vorbereitung

Die Pistazien schälen und Walnuskerne und Pistazien fein hacken. Die Aprikosen waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Sultaninen ebenfalls waschen und mit den Aprikosen in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedecken und 1 Stunde einweichen. Dann das Wasser abgießen.

Zubereitung

Das Orangenblütenwasser mit Honig verrühren und unter die Früchte mischen. Walnüsse und Pistazien mit der abgeriebenen Zitronenschale in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter ständigem Rühren kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen. In die Schüssel geben und alles gut vermischen. Mit den grobgehackten Pistazien garnieren. Sofort servieren oder kühl stellen.



Ausgebackene Orangenkringel

Ka'k Burtugal Magli

Ausgebackene Orangenkringel (Ka'k Burtugal Magli) aus Tunesien sind ein köstliches Dessert, das durch seinen frischen und fruchtigen Geschmack besticht. Die Kringel haben eine knusprige Außenseite und eine weiche, leicht zähe Innenseite. Der Geschmack von Orangen verleiht ihnen eine angenehme Süße und ein erfrischendes Aroma.

Diese Kringel werden oft mit Puderzucker bestreut und können sowohl warm als auch kalt genossen werden. Sie sind perfekt als süßer Snack oder als Abschluss eines Essens.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 12 Stück

1 Orange(n)
2 Ei(er)
4 EL Pflanzenöl
3 EL Honig
350 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
1 Zitrone(n) ausgepresst
500 ml Öl zum Frittieren

Vorbereitung

Die Orange halbieren, eine Hälfte auspressen und deren Schale abreiben. Saft und Schale mit den Eiern, Öl und 1 EL Honig in einer Schüssel schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und langsam unter die Eimischung rühren. Der Teig soll zäh vom Löffel fallen, eventuell noch etwas Orangensaft hinzufügen.

Zugedeckt 1 Stunde stehenlassen.

Zubereitung

Die Hände etwas mit Mehl bestäuben und den Teig in 12 Stücke teilen. Zu kleinen Bällchen formen und in die Mitte ein Loch machen. Das Ausbacköl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse erhitzen. Die Kringel hineingeben und auf jeder Seite etwa 3 Minuten backen. Wenn sie goldbraun sind, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

2 EL Honig, Zitronensaft und etwa 250 ml heißes Wasser zu einer sirupartigen Flüssigkeit verrühren. Die Kringel nacheinander hineintauchen und auf Servierteller legen.

Von der zweiten Orangenhälfte sehr dünne Schalenspiralen abschälen, in kleine Stücke schneiden und über die Kringel streuen. Heiß servieren.



Dattelcreme-Speise

karimat altamr

Dattelcreme-Speise »Karimat al-Tamr« aus Tunesien ist ein süßes und reichhaltiges Dessert, das durch die Kombination von Datteln und anderen Zutaten eine wunderbare Balance aus Geschmack und Textur bietet. Die Datteln bringen eine intensive Süße und eine leicht karamellige Note in das Dessert. Sie sind weich und saftig. Diese fügen eine leichte Knusprigkeit und einen exotischen Geschmack hinzu, der gut mit den Datteln harmoniert. Der Akazienhonig verstärkt die Süße und fügt eine blumige Note hinzu. Zimt und Vanille verleihen dem Dessert eine warme und aromatische Tiefe.

Die Dickmilch sorgt für eine cremige Konsistenz und einen leicht säuerlichen Kontrast zur Süße der Datteln.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Datteln getrocknet

250 ml Wasser

1 EL Kokosraspel

1 EL Akazienhonig

¼ TL Zimt

1 Prise Vanille

Zum Garnieren

2 EL Kokosraspel

20 g Mandeln

500 g Dickmilch

Vorbereitung

Die Datteln mit dem Wasser aufkochen und zugedeckt bei Mittlerer Hitze 5 Minuten quellen lassen. Die Kochstelle ausschalten und die Datteln auf der noch warmen Herdplatte weitere 5 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung

Die Datteln in den Mixer geben und pürieren. Die Dickmilch, die Kokosraspel, den Honig, den Zimt und die Vanille dazugeben und alles noch mal kurz pürieren. Die Dattelcreme in Schälchen füllen und mit Kokosraspeln und Mandeln garnieren. Das Dessert kann nach belieben vor dem Servieren auch noch gekühlt werden, wodurch es eine etwas dickere Konsistenz bekommt.



Dattelkonfekt

Halwa Tamr

Dattelkonfekt (Halwa Tamr) aus Saudi-Arabien ist ein süßes und reichhaltiges Dessert, das hauptsächlich aus Datteln hergestellt wird. Der Geschmack ist intensiv süß und fruchtig, da die Datteln von Natur aus sehr zuckerhaltig sind. Oft wird das Konfekt mit Gewürzen wie Kardamom oder Zimt verfeinert, was ihm eine zusätzliche aromatische Note verleiht. Die Textur ist weich und leicht klebrig, was das Konfekt besonders angenehm zu essen macht. Manchmal wird es auch mit Nüssen wie Mandeln oder Pistazien bestreut, was für einen schönen Kontrast sorgt.

Herkunft: Saudi-Arabien

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 500 g

300 g Datteln

200 g Pistazien ungesalzen

2 EL Rosenwasser

4 TL Zimt

100 g Puderzucker zum Wälzen

Zubereitung

Die Datteln kleinschneiden und mit 5 EL Wasser in einen Topf geben. Bei milder Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten weich dünsten. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Die Pistazien fein hacken und in einer Pfanne kurz anrösten, bis sie zu duften beginnen. Beides in einer Schüssel mit dem Rosenwasser und Zimt gut verkneten.

Kleine Kugeln formen und in Puderzucker wälzen.



Fadenteig-Gebäck

Kunafa Nabulsija

Wie der Name schon sagt, ist Kunafa eine Spezialität aus Nablus. Aber auch in anderen Städten der Gegend findet man es in jeder Konditorei. Besonders während des Fastenmonats Ramadan ist Kunafa die beliebteste Süßigkeit nach dem allabendlichen Fastenbrechen.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 1000 Gläser

200 g Fadenteig
200 g Pistazien ungesalzen
1 Zitrone(n) die Schale abgerieben
1 Prise Salz
200 g Schafskäse
400 g Zucker
1 Zitrone(n) ausgepresst
2 EL Butter
2 EL Orangenblütenwasser
25 g Pistazien zum Verzieren

Vorbereitung

Die Pistazien schälen und grob hacken. Die Hälfte des Kunafa-Teigs in eine feuerfeste Form legen. Die Pistazien mit der abgeriebenen Zitronenschale und Salz mischen und in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren kurz anrösten. Abkühlen lassen und mit dem Schafkäse verkneten.

Zubereitung

Die Masse gleichmäßig auf dem Kunafa-Teig verteilen und die andere Teighälfte darüberlegen. In einem Topf 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Zucker, Zitronensaft und Butter hinzufügen, und so lange sprudelnd kochen lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Zum Schluss das Orangenblütenwasser hineingeben. Zwei Drittel des Sirups über den Teig gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 250°C etwa 30 Minuten backen. Dann herausnehmen, den restlichen Sirup darüber gießen und mit den grobgehackten Pistazien bestreuen. Noch etwa 10 Minuten weiterbacken.



Gefüllte Datteln

Tamr Mahschi

Gefüllte Datteln (Tamr Mahschi) aus Marokko sind ein köstliches und süßes Dessert, das für seine reichhaltigen und fruchtigen Aromen bekannt ist. Die Datteln werden oft mit einer Mischung aus Nüssen wie Mandeln oder Walnüssen gefüllt, die mit Honig oder Zucker gesüßt sind. Diese Füllung verleiht den Datteln eine zusätzliche Knusprigkeit und einen nussigen Geschmack, der wunderbar mit der natürlichen Süße der Datteln harmonisiert. Die Textur der gefüllten Datteln ist weich und leicht klebrig, während die Nussfüllung für einen angenehmen Kontrast sorgt. Manchmal werden die Datteln auch mit Gewürzen wie Zimt oder Kardamom verfeinert, was ihnen eine zusätzliche aromatische Note verleiht.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 300 g

40 Datteln frisch

120 g Mandeln

3 EL Orangenblütenwasser

1 Prise Salz

Zubereitung

Die Datteln längs einschneiden und den Stein herauslösen. Die Früchte sollen an einer Seite noch zusammenhalten. Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Fein hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren hellgelb anrösten.

Im Mörser zerstampfen oder in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten. Orangenblütenwasser und Salz hineinkneten. Die Datteln mit der Mandelpaste füllen und die Oberfläche glattstreichen. Zu Tee servieren.



Mandel-Rosinen-Couscous

Couscous Hulw

Mandel-Rosinen-Couscous, auch bekannt als Couscous Hulw, ist ein traditionell marokkanisches Gericht, das durch seine süß-nussige Geschmacksnote besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Kombination aus den süßen Rosinen und dem leicht nussigen Aroma der gerösteten Mandeln. Der Couscous selbst ist fluffig und nimmt die Aromen der hinzugefügten Gewürze und Zutaten gut auf. Oft wird Zimt hinzugefügt, was dem Gericht eine warme, leicht würzige Note verleiht.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Couscous
1 ½ Liter Wasser
100 g Mandeln
50 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen
1 TL Zimt gemahlen
100 g Butter
3 EL Honig

Vorbereitung

Den Couscous in eine Schüssel geben, soviel Wasser zugeben, dass er knapp bedeckt ist und etwa 15 Minuten Quellen lassen. Inzwischen die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen.

Zubereitung

Die Rosinen und den Zimt mit zwei Gabeln locker unter den Couscous mischen. Den Couscous in ein Sieb geben und über das kochende Wasser in den Topf hängen. Der Couscous darf aber nicht in die Flüssigkeit tauchen. Aluminiumfolie über den Topfrand ziehen, damit der Dampf nicht seitlich entweichen kann. Den Couscous bei starker Hitze etwa 30 Minuten dämpfen. Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne ohne Fett bei Mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Aluminiumfolie entfernen und die Butter in kleinen Stücken unter den Couscous rühren. Die Mandeln dazugeben. Den Couscous mit zwei Gabeln auflockern und noch einmal etwa 5 Minuten dämpfen. Den Couscous auf einer großen Platte zu einer Pyramide auftürmen und festdrücken. Nach Belieben mit frischem oder eingemachtem Obst servieren.



Süße Couscous-Bällchen

Süße Couscous-Bällchen aus Tunesien sind ein köstliches Dessert, das durch seine süße und leicht nussige Note besticht. Der Couscous wird oft mit Zutaten wie Milch, Zucker und Vanille gekocht, was ihm eine cremige Konsistenz und einen angenehmen, süßen Geschmack verleiht. Die Bällchen werden dann in Kokosraspeln gewälzt, was ihnen eine zusätzliche Textur und einen exotischen Geschmack gibt.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Dessert, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Milch
250 g Couscous
250 g Speisequark
50 g Datteln getrocknet
50 g Feige(n) getrocknet
2 EL Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen
1 Prise Meersalz
125 ml Wasser
1 Banane(n)
½ TL Zimt gemahlen
½ TL Koriander
100 g Butter
3 EL Honig
3 EL Kokosraspel

Vorbereitung

Die Milch in einem Topf aufkochen und von der Kochstelle nehmen. Den Couscous mit einem Schneebesen hineinrühren und auf der Herdplatte unter Rühren noch zwei- bis dreimal aufwallen lassen. Die Masse zum Abkühlen beiseite stellen. Die Datteln und Feigen sehr fein hacken und zusammen mit den Rosinen in dem Wasser aufkochen. Zugedeckt bei Mittlerer Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen. In einem großen Topf Wasser mit einem gestrichenen Esslöffel Meersalz zum Kochen bringen.

Zubereitung

Die Banane mit der Gabel zerdrücken und unter den Couscous ziehen. Die Trockenfrüchte gegebenenfalls abgießen und mit dem Quark unter den Couscous mengen und mit dem Zimt und dem Koriander abschmecken. Mit leicht befeuchteten Händen 8-10 gleich große Bällchen formen und diese in sprudelnd kochendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 10 Minuten). Die Couscous-Bällchen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. In einem Topf die Butter schmelzen. Die Bällchen portionsweise auf Teller verteilen und mit Butter übergießen. Dann über jedes Bällchen etwas Honig fließen lassen und mit Kokosraspeln bestreuen.



Sesamplätzchen

Ka'k Simsimija

Sesamplätzchen (Ka'k Simsimija) sind ein traditionelles Gebäck aus dem Libanon. Sie zeichnen sich durch ihren knusprigen und leicht nussigen Geschmack aus, der durch die gerösteten Sesamsamen entsteht.

Der Geschmack der Plätzchen ist angenehm süß und buttrig, mit einer intensiven Sesamnote. Gewürze wie Kardamom und Zimt verleihen den Plätzchen eine warme, aromatische Tiefe. Die Kombination aus knusprigem Teig und geröstetem Sesam macht sie zu einem köstlichen Snack, der perfekt zu einer Tasse Tee oder Kaffee passt.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Sesampaste

50 g Butter

100 g Honig

1 TL Vanille

½ TL Kardamom, grün

½ TL Zimt

¼ TL Gewürznelke(n) gemahlen

1 Prise Salz

200 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

1 Prise Sesamsamen zum Bestreuen

Vorbereitung

Die Sesampaste, Butter, Honig, Gewürze und Salz schaumig rühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und gründlich unter die Sesampaste kneten. 2 EL Wasser einarbeiten und den Teig zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Zubereitung

Den Teig in kleine Kugeln formen, zu Talern flach drücken und mit der Oberseite in ein Schälchen mit Sesamsamen drücken. Mit der Unterseite auf ein gefettetes Backblech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 220° 10 Minuten backen. In einer verschlossenen Dose aufbewahren.



Walnußkekse

Ka'k bi-l-Dschauz

Walnusskekse (Ka'k bi-l-Dschauz) sind ein syrisches Gebäck. Sie haben einen reichen, nussigen Geschmack, der von den gerösteten Walnüssen dominiert wird. Die Kekse sind oft leicht süß und haben eine knusprige Textur, die durch die Zugabe von Butter und Honig entsteht. Manchmal werden sie auch mit Gewürzen wie Zimt oder Kardamom verfeinert, was ihnen eine zusätzliche aromatische Note verleiht.

Diese Kekse sind perfekt für den Nachmittagstee oder als süßer Snack zwischendurch. Ihr Geschmack ist sowohl einfach als auch raffiniert, was sie zu einem beliebten Gebäck in der syrischen Küche macht.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Dessert, Süßspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 500 g

200 g Walnüsse

150 g Weizenmehl

100 g Butter

100 g Honig

1 EL geriebene Orangenschale

½ TL Zimt

1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Hälfte der Walnüsse fein mahlen, die restlichen grob hacken. Beides mit dem Mehl vermischen. In einer Schüssel Butter, Honig, die Gewürze und Salz schaumig rühren. Das Mehl und die Nüsse hinzufügen und alles gut durchkneten. Zum Schluss 2 EL kaltes Wasser einarbeiten.

Zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Zubereitung

Den Teig in 4 Teile teilen. Aus jeweils einem Teil kleine Kugeln formen, diese in der Hand flach drücken und auf ein gefettetes Backblech setzen. Den übrigen Teig bis zur Verarbeitung kühl stellen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220° 10 Minuten goldgelb backen.



Ägyptische Knoblauchsauce

Taqlija

Taqlija ist eine ägyptische Knoblauchsauce, die oft als Zutat oder Gewürzmischung verwendet wird. Sie besteht hauptsächlich aus Knoblauch und wird häufig in der ägyptischen Küche eingesetzt, um Gerichten eine intensive Knoblauchnote zu verleihen.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 50 g

- 1 Knoblauchknolle
- 1 Prise Salz
- 4 EL Butterschmalz
- 1 TL Koriander gemahlen
- ¼ TL Cayennepfeffer

Zubereitung

Die Knoblauchzehen fein hacken und mit Salz in einem Mörser zerdrücken. Butter in einem Stieltopf erhitzen. Den Koriander darin kurz anrösten, dann Knoblauch und Cayennepfeffer hinzufügen. Sofort vom Feuer nehmen und heiß servieren.



Aprikosen in Sirup

Mischmisch bi-I-Qatr

Aprikosen in Sirup, oder "Mischmisch bi-I-Qatr," sind eine süße und köstliche Delikatesse, die besonders im Sommer beliebt ist. Die Aprikosen selbst haben eine natürliche Süße und eine leicht säuerliche Note, die durch den Sirup noch verstärkt wird. Der Sirup, der aus Zucker und Wasser hergestellt wird, ist dickflüssig und süß. Er durchdringt die Aprikosen und macht sie noch saftiger und aromatischer. Oft wird Zitronensaft hinzugefügt, um eine leichte Säure zu bieten, die die Süße des Sirups ausbalanciert.

Insgesamt sind Aprikosen in Sirup ein fruchtiges, süßes und erfrischendes Dessert, das sowohl pur als auch als Topping für Eiscreme, Joghurt oder Pfannkuchen genossen werden kann.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Zutaten, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 2.5 Kilogramm

2 Aprikose kleine

1 Kilogramm Zucker

1 Zitrone(n)

2 EL Orangenblütenwasser

Vorbereitung

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Zubereitung

Den Zucker in einen großen Topf geben, mit 1 Liter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Von der Zitrone etwas Schale abschneiden und beiseitelegen. Dann die Zitrone auspressen und den Saft in das Zuckerwasser gießen. Die Aprikosenhälften ebenfalls in den Topf geben und alles etwa 20 Minuten kochen lassen.

Die Aprikosen müssen weich sein, dürfen aber nicht zerfallen. Herausnehmen und in verschließbare Gläser schichten. Die Zitronenschale in Stücke schneiden und in den Sirup geben. Noch 15 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Zuletzt das Orangenblütenwasser hineinträufeln. Den heißen Sirup über die Aprikosen gießen, und die Gläser sofort verschließen.



Baharat Gewürzmischung

Baharat

Baharat ist eine arabische Gewürzmischung zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten. Wie das indische Garam Masala gibt es keine eindeutige Zusammensetzung der Würzmischung, denn jeder Koch bereitet sein eigenes Baharat frisch zu. In der Regel besteht Baharat jedoch aus Pfeffer, Paprika, Koriander, Nelken, Kreuzkümmel, Kardamom, Muskatnuss und Zimt.

Herkunft: Vereinigte Arabische Emirate

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 20 g

- 2 EL Pfeffer schwarz
- 1 EL Koriandersamen
- 1 EL Zimt
- 1 EL Kreuzkümmel
- ½ EL Gewürznelke(n)
- ½ EL Kardamom, grün
- 1 Muskatnuss gemahlen
- 2 EL Paprikapulver



Baharat Gewürzmischung



Baharat Gewürzmischung

Vorbereitung

Alle Zutaten in einer Gewürzmühle oder im Mörser fein zu einem Pulver verarbeiten.

Zubereitung

Die gemahlene Gewürze gründlich mit Paprikapulver vermischen und in ein luftdichtes Gefäß geben.



Dukka Gewürzmischung

Dukka

Dukka ist eine äthiopische Würzmischung aus weißen Sesamsamen, Haselnüssen, Paprika, Zimt, Salz und getrockneter Minze. Ihr fein-nussiges Aroma passt gut zu Fisch und Geflügel, aber auch zu Salaten und Gemüsegerichten.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 300 g

200 g Haselnuss
100 g Sesamsamen
2 EL Rosenpaprika
1 Prise Zimtpulver
1 Prise Salz
1 TL Minze getrocknet



Dukka Gewürze

Zubereitung

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Den Sesam ebenfalls rösten, bis er zu duften beginnt. Vom Feuer nehmen, die Nussstückchen, Rosenpaprika, Zimt und Salz hinzufügen und in der noch heißen Pfanne kurz mitrösten. Abkühlen lassen. Die Minze etwas zerreiben und dazugeben. Alles zusammen im Mixer pulverisieren.

Gewürzmischungen

In vielen arabischen Ländern wird zum Frühstück eine Gewürzmischung gereicht. Man mischt sie mit Olivenöl und tunkt das frische Brot hinein. Die Zutaten können nach Geschmack variiert werden.

Man bewahrt das fertige Pulver in luftdicht verschlossenen Gläsern auf. Pro Person und Mahlzeit rechnet man 1-2 EL Gewürzmischung. Gewöhnlich wird zu einem solchen Frühstück süßer schwarzer Tee serviert.



Feigenmarmelade

Murabba Tin

Feigenmarmelade (Murabba Tin) aus Jordanien hat einen einzigartigen Geschmack, der süß und fruchtig ist, mit einer leichten Würze. Die Feigen verleihen der Marmelade eine natürliche Süße und eine samtige Textur, während die Zugabe von Zitronenschale oder anderen Gewürzen wie Zimt oder Nelken eine zusätzliche aromatische Note hinzufügt.

Diese Marmelade ist vielseitig einsetzbar und passt hervorragend zu Brot, Käse oder als Füllung für Gebäck. Der Geschmack ist intensiv und reichhaltig, was sie zu einem besonderen Genuss macht.

Herkunft: Jordanien

Kategorie: Zutaten, Süßspeisen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 1 Kilogramm

500 g Kaktusfeigen

400 g Zucker

500 g Feige(n) blau

1 TL Zitronenschale gerieben

Zubereitung

Die Kaktusfeigen wegen der Stacheln sehr vorsichtig schälen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Den Zucker darunter rühren und das Ganze zum Kochen bringen.

Etwa 5 Minuten kochen lassen, dann durch ein Sieb passieren, damit die harten Kerne zurückbleiben. Den Fruchtsirup zurück in den Topf geben.

Die blauen Feigen waschen, entstielen, aber nicht schälen. In kleine Stücke schneiden und unter den Sirup rühren. Zitronenschale hinzufügen und alles zum Kochen bringen. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann heiß in saubere Gläser füllen und sofort verschließen.



Geklärte und gesalzene Butter

Smen

Smen ist geklärte Butter, bei der, ähnlich wie bei dem indischen Ghee, der Molkeanteil der Butter durch vorsichtiges Erhitzen getrennt wird. Nur der klare Anteil der Butter wird verwendet. In Marokko wird Smen in speziellen Tonkrügen (khabia) aufbewahrt und jahrelang gereift. Dabei entwickelt sich ein intensives, käsiges Aroma.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 250 ml

250 g Butter

1 EL grobes Meersalz

Zubereitung

Die Butter in einem Topf erhitzen und unter ständigem Rühren zerlassen, ohne sie braun werden zu lassen. Dann kurz aufschäumen lassen und die Hitze wieder reduzieren. Die Butter weitere 40 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, bis sie klar geworden ist und sich von der Molke am Boden des Topfes trennt. Ein Baumwolltuch in ein Sieb oder Trichter legen, auf ein sauberes, verschraubbares Glas setzen. Die klare, flüssige Butter nun esslöffelweise abschöpfen und durch das Sieb laufen lassen. Das Salz in der Butter auflösen und das Glas verschließen, kalt stellen



Harissa I

Harissa ist eine Würzpaste aus Chili, Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen, wie etwa dem Kreuzkümmel.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Chilischote(n) rot

500 g Tomate(n)

4 EL Salz

1 EL Kreuzkümmel

1 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Pfefferschoten entkernen und klein schneiden, die Tomaten klein schneiden und 10 Minuten andünsten, abkühlen lassen. Den Knoblauch zerdrücken, mit Salz vermischen, alles bis auf das Öl gut mischen, in ein Schraubglas geben, das Öl darübergerben. Nach einer Woche ist Harissa gebrauchsfertig. Darauf achten, dass genug Öl die Paste verdeckt!



Harissa II

Harissa ist eine Würzpaste aus Chili, Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen, wie etwa dem Kreuzkümmel. Hier verfeinert noch Koriander das Aroma.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Chilischote(n) getrocknet

6 Zehen(n) Knoblauch

4 EL Meersalz

4 EL Kreuzkümmel

10 EL Olivenöl

6 EL Koriander gemahlen

Vorbereitung

Die Stiele und Samen der getrockneten Chilischoten entfernen und die Schoten in heißem Wasser Quellen lassen (Hände waschen nicht vergessen!). Den Knoblauch schälen.

Zubereitung

Inzwischen die Knoblauchzehen mit der Hälfte des Salzes im Mörser fein zerreiben und beiseite stellen. Dann die abgetropften Schoten in den Mörser geben und mit dem übrigen Salz zu einer geschmeidigen Paste verarbeiten. Zu dem zerriebenen Knoblauch geben. Koriander und Kreuzkümmel zusammen im Mörser zu Pulver zerstoßen. Knoblauch und Chili hinzufügen, etwas Olivenöl zugeben und alles gut vermischen, bis die Sauce sämig ist.



Harissa III

Harissa ist eine Würzpaste aus Chili, Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen, wie etwa dem Kreuzkümmel. Dies ist eine etwas mildere Paste, die mit weniger Chili und Paprika zubereitet wird.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprika rot

25 g Chilischote(n)

2 Zehen(n) Knoblauch

2 TL Kreuzkümmel

½ TL Koriander

4 TL Meersalz

10 EL Olivenöl

Vorbereitung

Die Paprikaschoten grillen oder überbrühen und enthäuten. Danach vierteln und putzen, aber die Samenkörner aufheben. Die Paprikastücke fein hacken und zu den Samenkörnern geben. Werden getrocknete Chilischoten verwendet, müssen diese erst etwa 1 Stunde in heißem Wasser eingeweicht werden. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Zubereitung

Die Chilischoten in dünne Streifen schneiden. In einem Mörser die gehackten Paprikaschoten, den Paprikasamen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander und Salz nach belieben zu einer festen Paste verarbeiten, eventuell etwas Olivenöl hinzufügen. Jetzt die vorbereiteten Chilischoten zugeben und weiter stampfen, bis sich alles verbunden hat. Noch etwas Olivenöl unterrühren, falls die Sauce nicht sämig genug ist. In ein sterilisiertes Glas füllen. Auf die Oberfläche großzügig Olivenöl gießen, das Glas gut verschließen und kühl stellen.



Harissa IV

Harissa ist eine Würzpaste aus Chili, Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen, wie etwa dem Kreuzkümmel. Diese Variante zeichnet sich durch die Verwendung von reichlich Chili durch eine besondere Schärfe aus.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

14 Chilischote(n) getrocknet

1 EL Koriandersamen

3 TL Kreuzkümmelsamen

3 Zehen(n) Knoblauch

½ TL Salz

1 TL Tomatenmark

6 EL Olivenöl

Vorbereitung

Die Chilischoten von den Samen und den Scheidewänden befreien, und 30 Minuten in warmem Wasser einweichen. Den Knoblauch schälen und grob hacken.

Zubereitung

Den Koriander- und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen, zu duften. Herausnehmen und in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zu Pulver zerreiben. Den Knoblauch mit Salz in einem Mörser fein zerreiben, die abgetropften Chili dazugeben und alles zu einer glatten Paste zerreiben. Zum Schluss die Koriander-Kreuzkümmel-Mischung mit dem Tomatenmark und Öl untermischen.



Honigmelonenmarmelade

Murabba Schammam

Honigmelonenmarmelade (Murabba Schammam) aus Syrien hat einen süßen und erfrischenden Geschmack, der durch die natürliche Süße der Honigmelone geprägt ist. Die Marmelade hat eine samtige Textur und wird oft mit einem Hauch von Zitrone oder Limette verfeinert, was ihr eine leichte Säure und zusätzliche Frische verleiht.

Diese Marmelade eignet sich hervorragend als Aufstrich für Brot oder als Füllung für Gebäck. Sie ist besonders im Sommer beliebt, da sie durch ihren fruchtigen Geschmack und die erfrischende Note perfekt zu warmen Tagen passt.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Zutaten, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 1 Kilogramm

1 Kilogramm Honigmelonenfleisch ohne Schale und Kerne

500 g Zucker

1 Zitrone(n)

2 Kardamom, grün

2 Stange(n) Vanille

Vorbereitung

Die Melonen schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung

Einen großen Topf zur Hälfte damit füllen und den Zucker zufügen. Gut verrühren und langsam erhitzen. Die Zitrone spiralförmig abschälen, dann auspressen. Die Kardamomkapseln leicht aufdrücken, Vanillestangen längs aufschlitzen. Alles in den Topf geben und etwa 40 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn ein auf einen Teller gegebener Tropfen sofort geliert, die Marmelade heiß in vorbereitete, saubere Gläser füllen und fest verschließen.



Johannisbrot-Sesam-Paste

Dibis ma' Tahina

Diese Paste wird als Brotaufstrich gegessen. Normalerweise stellt man sie mit Johnnisbrotsirup her, der jedoch hier kaum erhältlich ist. Wer ihn dennoch irgendwo auftreiben kann, nimmt für dieses Rezept 16 EL Sirup und lässt den Honig weg.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Zutaten, Süßspeisen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 100 g

8 EL Johannisbrotpulver

10 EL Honig

4 EL Sesampaste

4 EL Butter

4 TL Vanille

1 Prise Salz

Zubereitung

Johannisbrotpulver und Honig mit einem Löffelrücken zu einer schokoladenbraunen Paste verkneten. Das Sesammus mit der Butter glattrühren. Zu der Paste geben, etwas Salz darüberstreuen und alles zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. In einem Schraubglas kühl aufbewahren.

Anmerkung: Johannisbrotpulver ist unter der Bezeichnung »Carob« in Naturkostläden oder arabischen Geschäften erhältlich.



Makhlut Harr Gewürzmischung

Makhlut Harr

Makhlut Harr ist eine Gewürzmischung aus dem Libanon. Sie besteht aus gerösteten Kichererbsen, getrocknetem Oregano, Cayennepfeffer, Rosenpaprika und einer Prise Salz. Diese Mischung wird oft verwendet, um Gerichten eine würzige und aromatische Note zu verleihen.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 300 g

200 g Kichererbsen geröstet

100 g Oregano getrocknet

3 EL Cayennepfeffer

3 EL Rosenpaprika

1 Prise Salz



Makhlut Harr Zutaten

Zubereitung

Die Kichererbsen in einem Mörser zerstoßen. Den Oregano fein zerreiben. Beides mit den übrigen Zutaten im Mixer zu einem feinen Pulver verarbeiten.

Gewürzmischungen

In vielen arabischen Ländern wird zum Frühstück eine Gewürzmischung gereicht. Man mischt sie mit Olivenöl und tunkt das frische Brot hinein. Die Zutaten können nach Geschmack variiert werden.

Man bewahrt das fertige Pulver in luftdicht verschlossenen Gläsern auf. Pro Person und Mahlzeit rechnet man 1-2 EL Gewürzmischung. Gewöhnlich wird zu einem solchen Frühstück süßer schwarzer Tee serviert.



Mangokonfitüre

Murabba Mangha

Man kann dieser Konfitüre zwar auch weitere Gewürze hinzufügen, der Mangogesmack allein ist aber so aromatisch, dass Gewürze eher stören.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Zutaten, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 1 Kilogramm

1 Kilogramm Mangofrüchte

500 g Zucker

Vorbereitung

Die Mangofrüchte schälen, entsteinen und in sehr kleine Stücke schneiden.

Zubereitung

Die Mangostücke in einen Topf geben, den Zucker unterrühren und alles zum Kochen bringen. Unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten kochen lassen.

In vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.



Ras el Hanout Gewürzmischung

Ras el Hanout

In der marokkanischen Küche wird diese Gewürzmischung traditionell für Tajine- und Couscousgerichten verwendet.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 3 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 50 g

- 2 TL Pfeffer schwarz
- 2 Muskatblüten (Macis)
- 2 TL Kubebenpfeffer
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Kardamom, grün
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Safran
- ½ TL Anissamen
- 1 Gewürznelke(n)
- ½ TL Piment
- 1 TL Kardamomsamen
- 2 Chilischote(n) rot, getrocknet
- 6 Rosenknospen getrocknet
- 3 Lavendelbüten
- 1 Muskatnuss
- 5 cm Ingwer getrocknet
- 1 Stange(n) Zimt



Ras el Hanout Gewürzmischung

Vorbereitung

Pfeffer, Macis, Kubebenpfeffer, Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Safran, Anis, Melke, Piment und Kardamomsaat in einer Pfanne ohne Fett etwa 3 Minuten anrösten, beiseite stellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Muskatnuss reiben, die Zimtstange grob zerkleinern.

Zubereitung

Die gerösteten Gewürze zusammen mit den restlichen Zutaten in einer Kaffee- oder Gewürzmühle fein zermahlen.



Rosenhonig Dschalandschabin

Dieses Rezept wurde im 14. Jahrhundert von dem größten Mediziner seiner Zeit, Nadschm ad-Din Mahmud al-Schirazi, in seinem Buch »Kitab I-Hawi fi Ilm t-Tadawi« aufgezeichnet. Es heißt darin, dass dieser Rosenhonig bei durch Kälte verursachten Magenschmerzen, schlechter Verdauung und Rheumatismus hilft.

Herkunft: Irak

Kategorie: Zutaten, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 1 Kilogramm

1 Kilogramm Rosenblüten

1 Kilogramm Honig

Vorbereitung

Von den Rosen die Kelche entfernen. Die Blütenblätter trocknen und pulverisieren. Den Honig erhitzen.

Zubereitung

Die Blütenblätter in ein Porzellan- oder Tongefäß geben und den Honig darüber gießen. Mit einem dünnen Tuch bedecken. Dann setzt man das Gefäß 30 - 40 Tage der Sonne aus, dabei jeden Tag morgens und abends gut umrühren. Wenn der Honig fertig ist, das Gefäß gut verschließen.



Tabil Gewürzmischung

Tabil

Diese Gewürzmischung ist typisch tunesisch. Tabil bedeutet wörtlich Koriander, aber meist ist die ganze Mischung gemeint.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 50 g

1 EL Koriandersamen

1 ½ EL Kümmelsamen

6 Zehen(n) Knoblauch

1 TL Chilischote(n) getrocknet



Tabil Gewürzmischung

Vorbereitung

Alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und in vorgewärmtem Ofen bei 100 Grad etwa eine halbe Stunde lang trocknen.

Zubereitung

Wenn die Zutaten ganz trocken sind, zu einem feinen Pulver zermahlen. In luftdichtem Gefäß bis 4 Monate haltbar.



Traubengelee Murabbat 'Inab

Traubengelee, oder auch Murabbat 'Inab, ist eine palästinensische Delikatesse. Es hat einen süßen und leicht säuerlichen Geschmack, der stark von der verwendeten Traubensorte abhängt. Das Gelee wird oft aus reifen, saftigen Trauben hergestellt, die mit Zucker und manchmal Zitronensaft oder Vanille eingekocht werden, um eine dicke, streichfähige Konsistenz zu erreichen.

Das Ergebnis ist ein reichhaltiges, fruchtiges Gelee, das hervorragend auf Brot, als Füllung für Gebäck oder sogar als Beilage zu Käse passt. Der Geschmack ist intensiv traubig und kann je nach Rezeptur und persönlichen Vorlieben variieren.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Zutaten, Süßspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 1 Kilogramm

1 Kilogramm Weintrauben

500 g Zucker

1 Stange(n) Vanille

Vorbereitung

Die Trauben von den Stängeln lösen, gründlich waschen und halbieren.

Zubereitung

Die Trauben in einen Topf geben, den Zucker unterrühren und langsam erhitzen. Wenn die Trauben genügend Saft gezogen haben, die aufgeschlitzte Vanillestange hinzufügen. Weitere 5 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Dann die Trauben durch ein Sieb drücken, damit die Schalen und Kerne zurückbleiben.

Den Saft wieder zurück in den Topf geben und erneut zum Kochen bringen. Noch etwa 8 Minuten weiterköcheln lassen, bis der Saft sirupartig vom Löffel fällt.

Das Gelee sofort in saubere Gläser füllen und fest verschließen.



Walnuss-Minze-Sauce

Salsat Dschauz wa Na'na'

Diese Sauce eignet sich sehr gut als Tunke für rohe Gemüsestückchen. Will man sie als Salatsauce verwenden, lässt man das Brot weg und nimmt stattdessen 150 g Joghurt.

Herkunft: Irak

Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 500 g

- 1 Fladenbrot(e)
- 200 g Walnüsse
- 2 Zehen(n) Knoblauch
- 1 Prise Salz
- 1 Zweig(e) Minze
- ¼ Liter Olivenöl
- 1 Zitrone(n) ausgepresst
- 1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

Vorbereitung

Das Brot in etwas Wasser 10 Minuten einweichen, dann gut ausdrücken und zerpfücken. Walnüsse in einer Nussmühle fein mahlen. Knoblauchzehen kleinschneiden und mit etwas Salz in einem Mörser zerdrücken. Die Minze fein hacken.

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer cremigen Sauce verarbeiten. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen.



Za'Tar Gewürzmischung

Za'Tar

Za'Tar, auch Satar oder Za'atar geschrieben, stammt aus der traditionellen, nordafrikanischen und orientalischen Küche und gehört dort sowie im nahen Osten und der Türkei zu den beliebtesten Gewürzmischungen. Neben wildem Thymian und Sesam ist insbesondere Sumach eine wichtige Zutat von Zatar. Es wird dort, wie bei uns Salz und Pfeffer, als klassisches Tischgewürz benutzt.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Zutaten, Gewürzmischungen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 250 g

100 g Sesamsamen
1 Prise Salz
100 g Thymian getrocknet
50 g Sumach



Za'Tar Gewürzmischung

Zubereitung

Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne unter Rühren rösten, bis sie zu duften beginnen. Salz hinzufügen, kurziterrühren, dann abkühlen lassen. Mit dem Thymian und Sumak im Mixer pulverisieren.

Gewürzmischungen

In vielen arabischen Ländern wird zum Frühstück eine Gewürzmischung gereicht. Man mischt sie mit Olivenöl und tunkt das frische Brot hinein. Die Zutaten können nach Geschmack variiert werden.

Man bewahrt das fertige Pulver in luftdicht verschlossenen Gläsern auf. Pro Person und Mahlzeit rechnet man 1-2 EL Gewürzmischung. Gewöhnlich wird zu einem solchen Frühstück süßer schwarzer Tee serviert.



Anisbrot

Khubz ma' Jansun

Dies ist ein lockeres Brot mit knuspriger Kruste. Beim Brotbacken legen arabische Frauen eine Engelsgeduld an den Tag. Oftmals kneten sie das Brot bis zu einer Stunde, damit es leicht und locker wird.

Besonders bei Vollkornbrot sollte man mindestens 10 Minuten durchhalten, auch wenn die Arme anfangen zu schmerzen. Die bessere Brotqualität wird es einem lohnen.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Beilagen, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Weizenmehl

15 g Hefe

250 ml Milch

1 EL Salz

2 EL Anis ganz

1 EL Sesamsamen

50 ml Öl zum Kneten

3 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Vorbereitung

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte vom Mehl eine Mulde bilden und die Hefe hineinbröckeln. Die Milch erwärmen und über die Hefe gießen. Alles umrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Das Salz auf den Mehtrand streuen. Alles unter Zugabe von lauwarmem Wasser so vermischen, dass ein gut knetbarer Teig entsteht. Anis und Sesam einarbeiten. Die Hände einölen und den Teig mindestens 10 Minuten kräftig kneten.

In einer zugedeckten Schüssel an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Den aufgegangenen Teig kurz durchkneten, in 3 gleich große Stücke teilen und diese zu runden, flachen Broten formen. Zugedeckt nochmals etwa 20 Minuten gehen lassen.

Zubereitung

Die Oberfläche der Brote mit Wasser bepinseln und mit Sesamsamen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C 15 Minuten backen.

Dann auf 200°C herunterschalten und noch etwa 30 Minuten backen. Dabei öfter die Kruste mit Wasser bepinseln.

Zum Schluss kann man die Brote noch unter einem Grill überbräunen. Frisch schmeckt Anisbrot besonders gut.



Couscous-Käse-Stäbchen

Couscous-Käse-Stäbchen aus Tunesien sind eine köstliche Kombination aus knusprigem Couscous und geschmolzenem Käse. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus dem milden, leicht nussigen Aroma des Couscous und dem herzhaften, cremigen Geschmack des Käses. Diese Stäbchen sind oft außen knusprig und innen weich, was ihnen eine angenehme Textur verleiht.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

125 g Couscous
½ Liter Wasser
1 TL Meersalz
1 TL Muskatnuss gerieben
¼ TL Basilikum gerebelt
¼ TL Cayennepfeffer
100 g Sesamsamen
100 ml Olivenöl zum Ausbacken
100 g Frischkäse

Vorbereitung

Den Couscous mit dem Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Das Meersalz dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen.

Zubereitung

Den Frischkäse zu dem Couscous geben, den Muskat, das Basilikum und das Chilipulver hinzufügen und alles gut miteinander verkneten. Die Masse 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen. Dann jeweils 1 Esslöffel davon abnehmen und auf ein Brett geben. Mit zwei nassen breiten Messern oder feuchten Brettchen zusammendrücken und rechteckige Stäbchen (etwa 10 cm lang) daraus formen. Wenn die Masse klebt, noch weiter abkühlen lassen. Den Sesam auf einen Teller geben, die Couscous-Stäbchen darin wenden und die Sesamkörnchen mit der flachen Messerseite etwas andrücken. Dadurch haften die Körner beim Braten besser. Eine schwere Pfanne etwa ½ cm hoch mit Olivenöl füllen und die Stäbchen bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.



Dünne Brotfladen

Schirak

Schirak ist ein fast durchsichtiges Fladenbrot aus dünn ausgezogenem Teig. Es wird normalerweise auf einer Halbkugel gebacken, die über einem offenen Feuer erhitzt wird. Der Backvorgang dauert nur wenige Sekunden. Die Fladen lassen sich aber auch sehrgut in einer gusseisernen Pfanne zubereiten.

Herkunft: Jordanien

Kategorie: Beilagen, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 2 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 20 Stück

300 g Arabischer Strudelteig

Vorbereitung

Den Teig vorbereiten und zugedeckt zwei Stunden stehen lassen.

Dann in Bällchen teilen und jedes gut durchkneten. Ein Küchentuch mit etwas Stärkemehl bestreuen und die Teigbällchen darauf nacheinander zu großen, sehr dünnen Fladen auswellen. Übereinanderlegen und jeweils zwischen die einzelnen Teigfladen ein dünnes Tuch legen. Bis zur Weiterverarbeitung bei Zimmertemperatur stehenlassen. Eine darüber gedeckte Plastikfolie schützt die Teiglagen vor dem Austrocknen.

Den Teig in 20 Stücke teilen und diese zu Bällchen formen. Die Anzahl der Bällchen ist von der Größe der Pfanne abhängig. Daher ist es ratsam, ein Bällchen zur Probe auszurollen und auseinanderzuziehen. Die fertige Teiglage muss genau in die Pfanne passen. Die Teigstücke auf einem mit Stärkemehl bestäubten Küchentuch zu kleinen runden Fladen ausrollen. Vorsichtig so weit auseinanderziehen, dass sie durchsichtig sind, aber nicht reißen.

Zubereitung

Eine gusseiserne Pfanne erhitzen. Einen Fladen hineinlegen und so lange backen, bis er sich leicht vom Boden ablöst und kleine braune Flecken aufweist. Den Fladen wenden und die andere Seite ebenfalls backen. Die Pfanne soll so heiß sein, dass der Backvorgang nicht länger als etwa ½ Minute dauert. Falls sich aber zu schnell schwarze Flecken bilden, die Hitze kurzfristig reduzieren. Nacheinander alle Fladen backen.

Sollen die Brote weich bleiben, stapelt man sie in einem Küchentuch, das man jedes Mal wieder fest verschließt. Ansonsten werden die Fladen knusprig und sehr brüchig. Man kann Schirak als Unterlage für Fleisch oder Gemüse verwenden oder zu Saucen und Würzpasten reichen.



Ei mit Knoblauch und Oliven

Baid ma' Thaum wa Zaitun

Ei mit Knoblauch und Oliven, auch bekannt als Baid ma' Thaum wa Zaitun, ist ein libanesisches Gericht mit einem kräftigen und aromatischen Geschmack. Der Knoblauch verleiht dem Gericht eine intensive Würze, während die Oliven eine salzige und leicht bittere Note hinzufügen. Die Eier sorgen für eine cremige Textur, die die kräftigen Aromen gut ausbalanciert. Insgesamt ist es eine herzhafte und geschmackvolle Kombination.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er)

2 EL Weizenmehl

150 g Oliven schwarz

5 Zehen(n) Knoblauch

1 Zweig(e) Minze

1 Prise Pfeffer

1 Prise Salz

8 EL Öl

Vorbereitung

Die Eier in eine Schüssel schlagen, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Die Oliven entsteinen und fein würfeln. Den Knoblauch und die Minze sehr fein hacken. Alles mit Pfeffer und Salz in die Schüssel geben und gut verrühren.

Zubereitung

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Eiermischung in die Pfanne gießen und stocken lassen. Wenn die Unterseite fest und braun ist, wenden und die andere Seite fertig backen. Mit der restlichen Eiermischung ebenso verfahren.



Eierkuchen mit Leberstückchen

'Iddschat Kabid

Eierkuchen mit Leberstückchen, auch bekannt als 'Iddschat Kabid, ist ein herzhaftes Gericht aus Kuwait. Der Geschmack ist eine interessante Mischung aus dem milden, leicht süßen Geschmack des Eierkuchens und dem kräftigen, leicht eisenhaltigen Geschmack der Lammleber. Gewürze wie Cayennepfeffer, Muskatnuss und Ingwer verleihen dem Gericht zusätzliche Tiefe und eine angenehme Würze.

Herkunft: Kuwait

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6 Ei(er)

200 g Weizenmehl

500 g Lammleber

2 Zwiebel(n)

1 Prise Cayennepfeffer

¼ TL Muskatnuss

¼ TL Ingwer gemahlen

1 Prise Salz

5 EL Butter

Zum Garnieren

1 Limone(n)

Vorbereitung

In einer Schüssel die Eier verschlagen. Mehl unter Rühren hinzufügen. Leber unter fließendem Wasser gründlich waschen, Haut und Sehnen entfernen. Die Zwiebeln fein hacken und mit der Leber durch den Fleischwolf drehen. In die Eimischung geben. Mit den Gewürzen und Salz gut verrühren. Die Limone waschen, abtupfen und in Scheiben schneiden.

Zubereitung

Das Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Je nach Größe der Pfanne in ein oder zwei Durchgängen backen. Die Eirmischung in das heiße Fett gießen, bei mäßiger Hitze stocken lassen, bis die Unterseite fest ist. Wenden und die andere Seite fertig backen. Mit Limonenscheiben garnieren und frisches Brot dazu reichen.



Eierpfannkuchen mit Früchten

'Iddschat Fawakih

Eierpfannkuchen mit Früchten ('Iddschat Fawakih) hat einen süßen und fruchtigen Geschmack, der durch die Kombination von fluffigen Pfannkuchen und frischen Früchten entsteht. Die Eierpfannkuchen sind leicht und luftig, während die Früchte eine natürliche Süße und Frische hinzufügen. Oft werden sie mit einem Hauch von Honig oder Ahornsirup serviert, was das Geschmackserlebnis noch verstärkt.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Weizenmehl

4 Ei(er)

250 ml Milch

300 g Birne(n)

300 g Pfisich(e)

300 g Äpfel

300 g Banane(n)

100 g Mandeln

100 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

½ TL Kardamom, grün gemahlen

1 Prise Salz

½ TL Vanille

6 EL Öl zum Anbraten

Vorbereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, die Eier nacheinander hineingleiten lassen, die Milch hinzufügen und alles gut verrühren. Das Obst schälen und auf einer Reibe fein raspeln. Das Bananenfleisch zerdrücken, Mandeln grob hacken. Alles mit den Rosinen in den Teig geben. Gewürze und Salz hinzufügen und die Masse gut durchrühren.

Zubereitung

In einer Pfanne pro Durchgang 1 TL Öl erhitzen. Mit einem Schöpflöffel etwas Teig hineingeben, glatt streichen und die Unterseite braun backen. Umdrehen und die andere Seite fertig backen.



Eingelegte Auberginen Mukhallal Badhindschan

"Eingelegte Auberginen" (Mukhallal Badhindschan) aus Palästina sind ein köstliches Gericht, das durch seine würzige und aromatische Note besticht. Die Auberginen werden oft mit Knoblauch, Paprika, Pfefferschoten und Walnüssen kombiniert, was ihnen einen intensiven und leicht scharfen Geschmack verleiht. Die Mischung aus den Gewürzen und der Textur der Auberginen sorgt für ein harmonisches und reichhaltiges Geschmackserlebnis.

Dieses Gericht wird häufig als Beilage oder Vorspeise serviert und passt hervorragend zu frischem Brot oder als Teil einer Mezze-Platte. Die Kombination aus den weichen Auberginen und den knackigen Walnüssen bietet eine interessante Textur, die durch die Würze der Paprika und Pfefferschoten abgerundet wird.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 1 Kilogramm

1 Kilogramm Aubergine(n)

1 Knolle(n) Knoblauch

1 EL Salz

½ Paprika

10 Chilischote(n)

3 EL Walnüsse

1 Liter Olivenöl

Vorbereitung

Die Walnüsse fein hacken, von den Auberginen die Stängel mit dem Ansatz ablösen. In einem großen Topf 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Auberginen darin 5 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut trockentupfen. Die Knoblauchzehen fein würfeln und mit dem Salz in einem Mörser zerstoßen. Paprika und Pfefferschoten sehr fein würfeln. In den Mörser geben und zerdrücken. Den Mörserinhalt mit den feingehackten Walnüssen vermischen.

Zubereitung

Die Auberginen an einer Seite senkrecht aufschlitzen und etwas von der Füllmasse hineindrücken. Die gefüllten Auberginen fest in saubere Gläser schichten, dabei soll möglichst keine Luft zwischen ihnen verbleiben. Vollständig mit Olivenöl bedecken, und die Gläser fest verschließen. 2-3 Wochen bei Zimmertemperatur stehenlassen.



Gazellenknöchelchen

Ka'b I-Ghazal

Gazellenknöchelchen, oder auch Ka'b I-Ghazal, sind ein beliebtes marokkanisches Gebäck. Sie haben eine halbmondförmige Form und sind mit einer Mischung aus gemahlenden Mandeln, Zucker und Salbei gefüllt. Der Geschmack ist süß, nussig und aromatisch, mit einem subtilen Hauch von Rosenwasser, das dem Gebäck eine erfrischende Note verleiht.

Die Kombination aus der knusprigen Teighülle und der weichen, aromatischen Füllung macht Ka'b I-Ghazal zu einem unwiderstehlichen Genuss, der oft zu besonderen Anlässen oder Festen serviert wird. Manchmal werden der Füllung auch Gewürze wie Zimt hinzugefügt, um eine zusätzliche geschmackliche Dimension zu schaffen.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 800 g

Für den Teig

500 g Weizenmehl

½ TL Salz

360 g Butter

Für die Füllung

250 g Mandeln

2 EL Butter

100 g Datteln

1 TL Salbei die Blätter fein gerebelt

1 Prise Salz

20 ml Rosenwasser zum Bepinseln

100 g Puderzucker zum Wälzen

Vorbereitung

Den Teig vorbereiten: Das Mehl mit Salz vermischen. Die Butter kleinschneiden und unter das Mehl kneten. Etwa 2 EL kaltes Wasser dazugeben und alles weiter durchkneten. Der Teig soll gut zusammenhalten. Den Teig zugedeckt 1 Stunde kühl stellen.

Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten, danach in einer Pfanne ohne Fettzugabe in mehreren Durchgängen unter Rühren goldgelb rösten. Dann in einer Nussmühle sehr fein mahlen. Mit der Butter im Mörser oder Mixer zu einer weichen Paste verarbeiten. Die Datteln fein schneiden und in einen Topf geben. Mit 1 EL Wasser unter Rühren so lange dünsten, bis sie weich sind. Mit dem Salbei und Salz unter die Mandelpaste kneten.

Zubereitung

Mehl auf eine Arbeitsplatte sieben. Den Teig halbieren, während die eine Hälfte verarbeitet wird,

die andere wieder kühl stellen. Den Teig sehr dünn zu einem Rechteck ausrollen. In etwa 6 cm lange Quadrate schneiden.

Jeweils 1 EL der Mandelpaste zu einem länglichen Röllchen formen und quer auf eine Teigspitze des Quadrats legen. Aufrollen und zu Halbmonden biegen. Auf ein ungefettetes Blech legen und bei 200° etwa 20 Minuten goldgelb backen.

Mit Rosenwasser bepinseln und sofort in Puderzucker wälzen.



Gefärbte Eier

Bald Mulauwan

Gefärbte Eier haben eine lange Tradition in den nordafrikanischen Ländern. In Marokko legt man die Eier in die stark gewürzten Couscoussaucen, die oftmals über Nacht vor sich hin köcheln. Das Aroma der Gewürze dringt in die Eier ein und der in der Sauce vorhandene Safran oder Kurkuma färbt das Eiweiß gelb. Man kann die Eier aber auch in einen Farbsud legen. Das zugesetzte Öl lässt das Wasser nicht so schnell verkochen.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Beilagen, Eierspeisen

Zubereitungszeit: 7 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen

8 Ei(er)

3 EL Kurkuma für gelbe Eier

200 g Zwiebelschalen für braune Eier

1 TL Öl

Zubereitung

Die Eier in einen großen Topf legen. Kurkuma oder Zwiebelschalen dazugeben und zum Kochen bringen. Das Öl hineingießen und alles auf kleinster Flamme 7 bis 10 Stunden Simmern lassen. Nach der Kochzeit werden die Eier herausgenommen und geschält. Entweder verwendet man sie ganz als Garnierung oder man isst sie mit Kümmel und Salz.



Gefüllte Zwiebeln

Basal Mahschi

Gefüllte Zwiebeln, oder Basal Mahschi, sind ein traditionelles Gericht aus Saudi-Arabien. Sie haben einen herzhaften und würzigen Geschmack, der durch die Kombination von Reis und einer Mischung aus Gewürzen wie Koriander, Pfeffer, Zimt und Muskatnuss entsteht. Die Zwiebeln selbst werden ausgehöhlt und mit dieser aromatischen Füllung gefüllt, bevor sie gekocht werden. Bei einigen Varianten kommt auch noch Lammhackfleisch in die Füllung. Das Ergebnis ist ein köstliches Gericht, das perfekt als Beilage oder Hauptgericht serviert werden kann.

Herkunft: Saudi-Arabien

Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Tamarinde
8 Gemüsezwiebeln
3 EL Butterschmalz
500 g Lammhack
125 g Langkornreis
1 TL Koriander
½ TL Pfeffer
½ TL Zimt
¼ TL Muskatnuss
1 Prise Salz
2 EL Tomatenmark

Vorbereitung

Die Tamarinde in ½ l Wasser eine Stunde einweichen. Dann durch ein Sieb drücken, damit sich das Mark von den Kernen und Fasern löst. Das Tamarindenwasser beiseite stellen. Von den Zwiebeln eine dicke Scheibe am Wurzelansatz abschneiden. Die Zwiebeln mit einem Schälmesser vorsichtig aushöhlen, dabei 2 bis 3 Wände stehen lassen.

Zubereitung

In einem Topf das Butterfett erhitzen und das Hackfleisch darin unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Reis, Gewürze und Salz hinzufügen und kurziterrühren. Das Tomatenmark in 1 Tasse Wasser verrühren und in den Topf gießen. Die Zwiebeln jeweils mit etwas Fleischmasse füllen und mit der Öffnung nach oben in einen großen, flachen Topf setzen. Das Tamarindenwasser zwischen die Zwiebeln gießen. Einen feuerfesten Teller drauflegen und den Deckel schließen. Zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme 40 Minuten garen lassen. Falls nötig, zwischendurch Wasser nachgießen.



Gekochte Maiskolben

Dhura Frandschija

Der Mais, von den Arabern "fremde Hirse" genannt, wird in den arabischen Ländern noch nicht sehr lange angebaut. Er erfreut sich aber großer Beliebtheit, besonders bei den Kindern. Dies haben sich die kleineren Händler zunutze gemacht. Sie stehen mit ihren transportablen Garküchen vor den Schulen und bieten frischgekochte Maiskolben an.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

8 Maiskolben

1 Prise Salz

Zubereitung

Die Maiskolben waschen und in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und 20 Minuten kochen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Salz bestreuen und heiß servieren. Sehr zarte Maiskolben kann man auch im Ganzen mit einer warmen Knoblauchsauce reichen.



Gewürzbrötchen

Khubbz bi-l-Baharat

Gewürzbrötchen (Khubbz bi-l-Baharat) aus dem Irak sind aromatische und würzige Brötchen, die durch die Verwendung verschiedener Gewürze wie Anis, Kümmel, Pfeffer und Chili ihren einzigartigen Geschmack erhalten.

Diese Brötchen haben eine knusprige Kruste und eine weiche, luftige Krume. Der Geschmack ist intensiv und komplex, was sie zu einer perfekten Beilage zu Suppen, Eintöpfen oder als Snack für zwischendurch macht.

Herkunft: Irak

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 1 Stunde(n)

Zutaten für 8 Stück

500 g Arabischer Hefeteig

2 Ei(er)

1 EL Mohnsamen

2 EL Sesamsamen

2 EL Pistazien gehackt

4 TL Anis gemahlen

½ TL Kümmel gemahlen

¼ TL Ingwerpulver

4 TL Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Chilischote(n)

500 g Schafskäse

Vorbereitung

Den Hefeteig vorbereiten und stehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pistazien fein hacken, den Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Die Eier aufschlagen und in eine kleine Schüssel geben. Mohn und Sesam verlesen. Mit den gehackten Pistazien in einer Pfanne ohne Fettzugabe kurz unter Rühren anrösten. Zum Abkühlen beiseitestellen.

Zubereitung

Die anderen Gewürze, Salz und die feingehackte Pfefferschote mit dem Ei vermischen. Die abgekühlten, gerösteten Zutaten und den Schafkäse ebenfalls unterrühren. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und diese zu Bällchen formen. Mit dem Daumen unter ständigem Drehen in der Mitte eine tiefe Höhlung ausformen. Die Brötchen auf ein gefettetes Backblech setzen, und jeweils etwas Eimischung in die Mulde geben. Im vorgeheizten Ofen bei 220° etwa 40 Minuten backen. Die Brötchen sollen beim Daraufklopfen hohl klingen, aber noch weiß sein. Heiß oder kalt servieren.



Hirsebrot

Khubz Dhura

Hirsebrot ist nicht sehr beliebt, da es die Menschen an die schlechten Zeiten erinnert, als es nur das spröde und schwer zu verarbeitende Hirsemehl gab. Zudem trocknet das Brot sehr schnell aus und verliert an Geschmack. Für Feinschmecker jedoch bedeutet dieses Brot eine delikate und gesunde Abwechslung. Zu beachten ist nur, dass die Fladen noch heiß gegessen werden müssen, am besten direkt aus dem Ofen.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 2 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 300 g

250 g Hirsemehl

15 g Hefe

1 TL Salz

1 Portionen Ägyptische Knoblauchsauce

Vorbereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde machen, die Hefe hineinbröckeln und mit etwas Wasser auflösen. Salz auf den Mehtrand streuen, und alles unter Zugabe von lauwarmem Wasser zu einem festen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen. Den Teig in 4 oder 8 runde Kugeln teilen. Jede auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem sehr dünnen Fladen ausrollen. Auf ein gefettetes Backblech legen.

Zubereitung

Die Fladen im vorgeheizten Ofen bei 250° 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 200° herunterschalten und noch 20 Minuten weiterbacken. Zum Schluss kurz unter dem Grill überbräunen. Vorsichtig vom Blech lösen und heiß mit der Sauce servieren.



Joghurtbällchen in Öl

Labana

Dieses Rezept dient der Haltbarmachung von Joghurt. Man kann die Bällchen sofort essen, sie schmecken aber besser, wenn man sie einige Tage durchziehen lässt.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Beilagen, Würzmittel

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 5 Tag(e)

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 2 Kilogramm

2 Kilogramm Joghurt

1 EL Salz

300 ml Olivenöl

Vorbereitung

Joghurt mit Salz vermischen und in ein sauberes Tuch geben. Das Tuch oben zusammenbinden und in einem kühlen Raum über einer Schüssel aufhängen. 5 Tage hängen lassen, bis die ganze Molke weitgehend abgetropft ist.

Zubereitung

Mit eingeölkten Händen aus dem Joghurtkäse kleine Bällchen formen und in ein sauberes Glas schichten. Vollständig mit Olivenöl bedecken. Nach 10 Tagen sind die Bällchen gut durchgezogen.



Kümmeleier

Baid ma' Karawija

Kümmeleier (Baid ma' Karawija) sind ein traditionelles ägyptisches Gericht, das einfach zuzubereiten und sehr schmackhaft ist.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Beilagen, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Ei(er)

2 EL Kümmel gemahlen

1 Prise Salz

4 EL Öl

½ Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Die Eier hart kochen.

Zubereitung

Kümmel mit Salz, Öl und Zitronensaft mischen und in 4 Schälchen verteilen. Die geschälten harten Eier vor jedem Bissen in die Würzmischung stippen.



Linsen mit Knoblauch und Minze Eads bialthawm walnaenae

Linsen mit Knoblauch und Minze oder Eads bialthawm walnaenae ist ein Gericht aus Tunesien. Dieses Gericht kombiniert die erdigen Aromen der Linsen mit der Frische der Minze und der Würze des Knoblauchs. Der Geschmack ist herzhaft und aromatisch, mit einer angenehmen Frische von der Minze und einer leichten Schärfe vom Knoblauch. Die Linsen sorgen für eine sämige Textur, die durch die Zugabe von Sahne verfeinert wird. Oft wird das Gericht mit frischen Kräutern wie Petersilie und einem Spritzer Zitronensaft garniert, was ihm eine zusätzliche Frische verleiht.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g grüne Linsen

500 ml Wasser

1 Prise Meersalz

3 Zehen(n) Knoblauch

½ TL Cayennepfeffer

¼ TL Muskatnuss

5 Blätter Minze gehackt

1 EL Sahne

Zum Garnieren

1 Zitrone(n)

Vorbereitung

Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließend Wasser gründlich abspülen. Etwas abtropfen lassen, dann mit dem Wasser und Meersalz aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, dann die Kochstelle ausschalten. Die Zitrone in Spalten schneiden.

Zubereitung

Die Knoblauchzehen durch die Presse auf die Linsen drücken. Das Chilipulver, den Muskat und die Minzeblätter unterrühren. Die Linsen auf der noch warmen Herdplatte weitere 7 bis 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Dann die saure Sahne unterheben, die Linsen in eine Schale füllen und mit Zitronenspalten garnieren.



Linsen mit Lauch

'Adas ma' Kurath

Linsen mit Lauch oder 'Adas ma' Kurath, ist ein irakisches Gemüsegericht. Dieses Gericht kombiniert die erdigen Aromen der Linsen mit der milden Süße des Lauchs.

Der Geschmack ist herzhaft und aromatisch, mit einer leichten Würze von den verwendeten Gewürzen. Die Linsen sorgen für eine sämige Textur, während der Lauch eine zarte und leicht süße Note hinzufügt. Oft wird das Gericht mit frischen Kräutern wie Petersilie garniert, was ihm eine zusätzliche Frische verleiht.

Herkunft: Irak

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g grüne Linsen

300 g Lauch

5 EL Butterschmalz

1 TL Kümmel

½ TL Koriander

¼ TL Gewürznelke(n) gemahlen

1 Prise Salz

1 Bund Petersilie

1 TL Rosenpaprika

Vorbereitung

Die Linsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Dann in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Lauch in Ringe schneiden.

Zubereitung

Butterfett in einem großen Topf erhitzen und die Lauchringe darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Gewürze und Salz hinzufügen, kurz anrösten, dann die Linsen hineingeben. Mit ¾ l Wasser bedecken, zum Kochen bringen und bei milder Hitze in ca. 45 Minuten weich kochen. Den Zitronensaft unterrühren. Petersilie fein hacken und über das fertige Gericht streuen.



Linsen-Meerrettich-Paste

Ma'dschun 'Adas wa Fidschl Harr

Die Linsen-Meerrettich-Paste, auch Ma'dschun 'Adas wa Fidschl Harr, ist ein ägyptisches Rezept für eine Dipsauce oder Beilage. Sie zeichnet sich durch ihren kräftigen und würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Linsen, Meerrettich und verschiedenen Gewürzen entsteht. Der Geschmack der Paste ist herzhaft und leicht scharf, mit einer erdigen Note von den Linsen und einer intensiven Schärfe vom Meerrettich. Gewürze wie Kreuzkümmel und Koriander verleihen der Paste eine aromatische Tiefe, während frische Kräuter wie Petersilie oft als Garnitur verwendet werden, um eine zusätzliche Frische zu bieten. Insgesamt ist die Linsen-Meerrettich-Paste ein kräftiges und würziges Gericht, das sich gut als Beilage oder Brotaufstrich eignet.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Beilagen, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 400 g

300 g Linsen

2 Zwiebel(n)

2 EL Butterschmalz

1 Bund Petersilie

1 EL Meerrettich

½ Zitrone(n) ausgepresst

1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen

1 Prise Salz

Vorbereitung

Vom Meerrettich 1 EL mit einer Reibe abreiben. Die Zwiebeln fein hacken. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.

Zubereitung

Die Linsen verlesen, in einen Topf mit Wasser geben und sehr weichkochen. Zu einer Paste zerdrücken. Die geklärte Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Petersilie dazugeben und kurz andünsten. Die Linsen und Zwiebeln mit den anderen Zutaten zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit frischem Fladenbrot servieren.



Malvengemüse

Khubbaiza

Malvengemüse oder Khubbaiza, ist ein traditionelles palästinensisches Gericht, das aus frischen Malvenblättern zubereitet wird. Diese Blätter sind reich an Nährstoffen und werden oft mit Zwiebeln, Knoblauch und Olivenöl gekocht. Der Geschmack ist erdig und leicht bitter, aber sehr aromatisch, besonders wenn er mit den typischen Gewürzen der Region wie Kreuzkümmel und Koriander verfeinert wird.

Das Gericht hat eine angenehme Textur, die durch das sanfte Kochen der Malvenblätter entsteht, und es wird oft als Beilage oder Hauptgericht serviert. Es ist ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht, das die Essenz der palästinensischen Küche widerspiegelt.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Kilogramm Malvenblätter

4 EL Öl

1 Knolle(n) Knoblauch

3 EL Tomatenmark

1 Prise Pfeffer schwarz

1 Prise Salz

Vorbereitung

Die Malvenblätter waschen und grob hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauchzehen darin anbräunen, dann das Tomatenmark, die Gewürze und Salz dazugeben, kurz anrösten, dann das Gemüse hinzufügen. Unter ständigem Rühren so lange andünsten, bis es zusammenfällt. 125 ml Wasser dazugießen und den Deckel schließen. Auf kleinster Flamme etwa 10 Minuten köcheln lassen.



Rührei mit Anchovis

Bald bi-l-Anschauwa

Rührei mit Anchovis, auch bekannt als Bald bi-l-Anschauwa, hat einen einzigartigen und kräftigen Geschmack. Die salzigen und intensiven Aromen der Anchovis harmonieren wunderbar mit dem milden und cremigen Rührei. Die Zugabe von Paprika und Zwiebeln verleiht dem Gericht eine süßliche und leicht scharfe Note, während Gewürze wie Majoran und Cayennepfeffer für zusätzliche Tiefe und Würze sorgen.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Beilagen, Fischgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Anchovifilets

2 Zwiebel(n)

1 Paprika rot

3 EL Olivenöl

1 Prise Pfeffer schwarz

1 TL Majoran gerebelt

6 Ei(er)

1 Bund Petersilie für die Garnitur

1 Prise Cayennepfeffer

Vorbereitung

Die Anchovis eine Stunde wässern, dann herausnehmen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, abtupfen und fein hacken.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, und Paprika und Zwiebeln darin 10 Minuten unter Rühren anbraten. Die Gewürze und Anchovis hinzufügen und noch kurziterrühren. Die Eier verschlagen und darüber gießen. Stocken lassen, bis die Unterseite fest und gebräunt ist. Umdrehen und fertig backen. Mit der Petersilie bestreuen und zu frischem Brot servieren.



Rote Bohnen mit Kürbis

Fasulija Hamra' ma' Qar'

Rote Bohnen mit Kürbis, oder »Fasulija Hamra' ma' Qar'«, ist ein herzhaftes und nahrhaftes Gericht, das durch die Kombination von Bohnen und Kürbis eine wunderbare Balance aus Geschmack und Textur bietet.

Diese Bohnen haben eine feste, cremige Textur und einen leicht süßlichen Geschmack, der gut zu den anderen Zutaten passt. Der Kürbis bringt eine natürliche Süße und eine weiche, samtige Textur in das Gericht, die einen schönen Kontrast zu den Bohnen bildet. Typischerweise werden Gewürze wie Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verwendet, die dem Gericht eine warme, erdige Note verleihen. Manchmal wird auch Tomatenmark hinzugefügt, um eine reichhaltige, leicht säuerliche Sauce zu erzeugen.

Insgesamt ist Fasulija Hamra' ma' Qar' ein einfaches, aber geschmackvolles Gericht, das sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage serviert werden kann.

Herkunft: Marokko

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kidneybohnen

750 g Kürbis

5 EL Öl

10 Perlwiebeln

5 Karotte(n)

1 Paprika rot

½ TL Kurkuma

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Cayennepfeffer

1 Prise Salz

1 EL Tomatenmark

1 Bund Petersilie

Vorbereitung

Die Bohnen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen Topf geben und zugedeckt 1 Stunde kochen lassen. Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden.

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln halbieren und kurz darin anbraten. Mohren und Paprika klein schneiden. Mit den Gewürzen und Salz hinzufügen und unter Rühren anrösten. Tomatenmark in etwas Bohnenwasser auflösen und mit dem Pfanneninhalt und den Kürbisstücken zu den Bohnen geben. Zugedeckt bei milder Hitze 20 bis 30 Minuten schmoren lassen. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren drüberstreuen.



Süß-saure Linsen

Mu'addas Hulw

Süß-saure Linsen, auch bekannt als Mu'addas Hulw, sind ein traditionelles ägyptisches Gericht. Diese Linsen werden in einer Mischung aus Honig und Zitronensaft gekocht, was ihnen einen einzigartigen süß-sauren Geschmack verleiht. Oft werden sie mit Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander und Knoblauch verfeinert, was dem Gericht eine zusätzliche aromatische Tiefe gibt. Der Geschmack ist eine interessante Balance zwischen süß und sauer, mit einer herzhaften Note von den Gewürzen. Es ist ein einfaches, aber sehr schmackhaftes Gericht, das oft als Beilage oder Hauptgericht serviert wird.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g rote Linsen
1 Knolle(n) Knoblauch
1 EL Öl
1 Chilischote(n)
1 EL Rosenpaprika
1 TL Kreuzkümmel
1 Prise Salz
4 Tomate(n)
2 EL Tomatenmark
2 EL Honig
½ Zitrone(n) ausgepresst

Vorbereitung

Linsen gut verlesen, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch in Zehen teilen, schälen, aber nicht klein schneiden. Die Pfefferschote waschen und fein hacken (Hände waschen nicht vergessen!).

Zubereitung

Oliveöl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, die Pfefferschote, Gewürze, Salz und die Linsen darin unter Rühren kurz anrösten. Die Tomaten achteln, mit dem Tomatenmark verrühren und hinzugeben. Mit 1 Liter Wasser auffüllen und 30 Minuten kochen lassen. Honig mit dem Zitronensaft auflösen, zufügen und gut umrühren. Noch 5 Minuten weiter köcheln lassen. Dieses Gericht ist eine nahrhafte Beilage zu Reis.



Safranreis

Ruzz bi-z-Za'farn

Safranreis, auch bekannt als Ruzz bi-z-Za'farn, ist ein aromatisches und farbenfrohes Gericht aus Saudi-Arabien. Der Reis wird mit Safranfäden gekocht, die ihm eine leuchtend gelbe Farbe und einen unverwechselbaren, leicht blumigen Geschmack verleihen. Oft wird der Reis mit Rosinen verfeinert was ihm eine zusätzliche Süße verleiht. Der Geschmack ist reichhaltig und aromatisch, mit einer angenehmen Balance zwischen den erdigen Noten des Safrans und den süß-würzigen Aromen der anderen Gewürze. Safranreis wird häufig als Beilage zu Fleischgerichten oder als Hauptgericht serviert und ist ein fester Bestandteil der saudi-arabischen Küche.

Herkunft: Saudi-Arabien

Kategorie: Beilagen, Reisgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Langkornreis

3 EL Butterschmalz

100 g Rosinen

1 Prise Salz

1 EL Rosenwasser

½ TL Safran

Vorbereitung

Den Reis unter fließendem Wasser waschen und in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedecken und 1 Stunde weichen lassen. Zum Abtropfen in ein Sieb geben.

Zubereitung

Butter in einem Topf erhitzen. Den Reis darin unter ständigem Rühren 3 Minuten anrösten. Mit 1 Liter Wasser bedecken, Rosinen, Safran und Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei milder Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar und die Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Rosenwasser besprenkeln und servieren.



Schwarzaugenbohnen auf Reis

Lubja 'ala Ruzz

Das Gericht »Schwarzaugenbohnen auf Reis« (Lubja 'ala Ruzz) aus dem Sudan hat einen herzhaften und leicht erdigen Geschmack. Die Schwarzaugenbohnen bringen eine milde, nussige Note mit, die durch die Gewürze und Kräuter, die oft verwendet werden, verstärkt wird. Der Reis dient als perfekte Basis, um die Aromen der Bohnen und Gewürze aufzunehmen und zu ergänzen.

Herkunft: Sudan

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schwarzaugenbohnen

3 EL Öl

2 Zwiebel(n)

5 Zehen(n) Knoblauch

3 Chilischote(n)

1 TL Rosenpaprika

1 Prise Salz

3 EL Tomatenmark

250 g Reis

Vorbereitung

Die Bohnen verlesen, waschen und in eine Schüssel geben. Mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Dann das Einweichwasser weggießen. Am nächsten Tag die Bohnen in einen großen Topf geben und 1 ¼ l Wasser darübergießen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischoten fein hacken. Den Reis kochen.

Zubereitung

Die Bohnen zum Kochen bringen, auf mittlere Hitze herunterschalten und 15 Minuten kochen lassen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehen in dem Öl anbraten. Die Chilischoten mit Rosenpaprika und Salz dazugeben und kurz mit anrösten. Tomatenmark hinzufügen und mit 1 Schöpflöffel Bohnenwasser ablöschen.

Den Pfanneninhalt zu den Bohnen gießen, und das Ganze noch etwa 15 bis 20 Minuten weiterkochen lassen. Den gekochten Reis in eine Schüssel geben und die Bohnen darüberhäufen. Heiß servieren.



Teigtaschen mit Lamm und Ei

Brik

Brik-Teig wird in der nordafrikanischen Küche verwendet, um Teigtaschen, ähnlich wie Börek, daraus herzustellen. Ein weicher Weizen-Teig wird sehr dünn ausgerollt und dann entweder als Fladen auf einem heißen Stein oder einem Blech ausgebacken oder mit Füllung zu einem Dreieck oder Halbkreis geformt und dann frittiert.

Da Brik-Teig sehr dünn verarbeitet wird und oft auch mehrlagig verwendet werden kann, wird er bisweilen mit Blätterteig verwechselt. Typische Füllungen sind Thunfisch, Hackfleisch, gehacktes gekochtes Ei, Huhn oder Sardellen, mit einem Spiegelei und Harissa, Kapern oder Käse.

Herkunft: Tunesien

Kategorie: Beilagen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 8 Stück

10 Yufka

Für die Füllung

500 g Lammhack

2 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer schwarz

2 EL Olivenöl

4 TL Parmesan gerieben

8 Eigelb

2 Eiweiß

10 EL Olivenöl zum Ausbacken

Vorbereitung

Die Zwiebeln schälen, in feine Würfelchen schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln und Petersilie mit Salz und Pfeffer unter das Hackfleisch kneten.

Zubereitung

Die Hackfleischmasse in einer Pfanne in dem Olivenöl anbraten, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist. Vom Herd nehmen, Käse unterrühren und abkühlen lassen. Aus dem Teig acht Quadrate mit etwa 15 cm Kantenlänge ausschneiden. Auf eine Ecke einen guten Löffel Füllung geben, eine Vertiefung hineindrücken und ein Eigelb daraufsetzen. Den Teig zum Dreieck darüberfalten, die Kanten mit Eiweiß bepinseln und gut zusammendrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brik hineingeben. Von jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und sofort heiß servieren.



Weißkohlgemüse

Kurunb Matbukh

Weißkohlgemüse oder Kurunb Matbukh, ist ein traditionelles libanesisches Gericht, das durch seine einfache, aber geschmackvolle Zubereitung besticht. Der Geschmack ist eine harmonische Mischung aus dem milden, leicht süßlichen Aroma des Weißkohls und den würzigen Noten von Knoblauch und Zwiebeln. Oft wird das Gericht mit Zitronensaft und Olivenöl verfeinert, was ihm zusammen mit dem Granatapfel eine frische und leicht süß-säuerliche Note verleiht.

Herkunft: Libanon

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 1 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kilogramm Weißkohl
- 1 Zitrone(n) ausgepresst
- 4 Zwiebel(n)
- 4 EL Butterschmalz
- 5 Zehen(n) Knoblauch
- 1 TL Piment gemahlen
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Granatapfel
- 2 EL Dill getrocknet

Vorbereitung

Den Kohl waschen und fein hobeln. Zitronensaft darüberträufeln und 1 Stunde stehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Zubereitung

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten. Knoblauch fein hacken und dazugeben. Gewürze und Salz drüberstreuen und mit anrösten. Den Kohl darin kurz anschmoren, dann mit $\frac{1}{4}$ l Wasser aufgießen und zugedeckt auf kleinster Flamme 30 Minuten köcheln lassen. Aus dem Granatapfel die Fruchtkerne herauslösen und in den Topf geben. 10 Minuten köcheln lassen, falls nötig, noch etwas Wasser hinzugießen. Zum Schluss den Dill darüberstreuen.



Beduinenkaffee

Qahwat I-Badawi

Kaffee ist für den Beduinen von größter Wichtigkeit. Eher würde er auf das Essen verzichten als auf dieses belebende Getränk. Es gilt als eine große Schande, ankommende Gäste nicht sofort mit Kaffee zu bewirten. Daher steht zu jeder Tages- und Nachtzeit ein Henkelkännchen Kaffee neben dem offenen Feuer, wo er warmgehalten wird. In dem Gästezelt eines jeden Scheichs gibt es einen Jungen, der ausschließlich für die Zubereitung des Kaffees zuständig ist. Auch wenn alle anderen fort sind, das Vieh zu hüten, bleibt er da, um die Heimkehrenden sofort mit einem Tässchen zu begrüßen. Bei der Kaffeezeremonie sind einige Dinge zu beachten. Zu den wichtigsten Ritualen gehört, dass der Gastgeber immer zuerst einen Schluck von dem Kaffee nimmt. Dies geschieht einerseits, um die Güte des Getränks zu überprüfen, andererseits aber auch als ein Zeichen für die Gäste, dass sie bezüglich einer Vergiftung nichts zu befürchten haben. Dann gießt der Gastgeber den Kaffee für die Gäste aus. Diese müssen darauf achten, die Tässchen nur mit der rechten Hand entgegenzunehmen. Hat der Gast nach mehrmaligem Einschenken genug getrunken, zeigt er durch leichtes Schwenken seiner leeren Tasse, dass er keinen Nachschub mehr wünscht. Unterlässt er diese Geste, wird er ständig nachgeschenkt bekommen.

Herkunft: Saudi-Arabien

Kategorie: Getränke, Heißgetränke

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 8 Tasse(n)

2 TL Kardamom, grün gemahlen

1 TL Zimt

½ TL Ingwer gemahlen

8 TL Mokka-Kaffee

2 TL Zucker



Beduinenkaffee

Zubereitung

Kardamom, Zimt und Ingwer in einen Kaffeestieltopf geben. 750 ml Wasser darauf gießen und zum Kochen bringen.

Bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Mokka und Zucker hinzufügen, einmal umrühren und den Kaffee zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.



Lakritzgetränk

Scharab Sus

Scharab Sus, ein traditionelles ägyptisches Lakritzgetränk, hat einen einzigartigen und intensiven Geschmack, der von der Süßholzwurzel stammt. Es ist bekannt für seine süße und leicht bittere Note, die oft als erfrischend empfunden wird. Das Getränk wird traditionell aus getrockneten Süßholzwurzeln hergestellt, die in Wasser eingeweicht und dann zu einem Sirup gekocht werden. Hier verwenden wir der Einfachheit halber normales Lakritz. Dieser Sirup wird mit Wasser verdünnt und manchmal mit einem Hauch von Zitrone oder Minze verfeinert, was dem Getränk eine zusätzliche Frische verleiht. Scharab Sus ist besonders beliebt während des Ramadan und an heißen Tagen, da es als sehr durstlöschend gilt.

Herkunft: Ägypten

Kategorie: Getränke, Digestif

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 1 Liter

30 g Lakritz

1 Zitrone(n) die Schale abgerieben

1 Sternanis

Zubereitung

In einem Topf 1 Liter Wasser langsam erhitzen und das Lakritz darin auflösen. Die Zitronenschale in kleine Vierecke schneiden. Den Sternanis in Stücke brechen. In den Topf geben und alles zum Kochen bringen. Die Hitze herunterschalten und 15 Minuten köcheln lassen. Heiß in ausgespülte Fläschchen füllen und sofort verschließen. Als Getränk verdünnt man 1 Teil Lakritzsirup mit der gleichen Menge eiskaltem Wasser.



Quittengeränk Scharab s-Safardschal

Dies ist ein erfrischendes Getränk nach Nadschm ad-Din Mahmud al-Schirazi. Er sagt über dieses Getränk, dass es kühlt, das Herz stärkt und den Appetit anregt. Seine Zubereitungsart sieht vor, dass die Quitten roh durchgeseiht werden. Um mehr Saft zu gewinnen, empfehlen wir aber, sie vorher kurz zu dünsten.

Herkunft: Irak

Kategorie: Getränke, Fruchtgetränke

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 1 Liter

2 Kilogramm Quitte(n) reif, sauer

1 Kilogramm Zucker

Vorbereitung

Die Quitten schälen und entkernen. In einen Topf geben und langsam erhitzen. Unter ständigem Rühren 10 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb drücken.

Zubereitung

Den Saft wieder in den ausgespülten Topf geben, erneut zum Kochen bringen und bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Den Zucker hinzufügen und gut umrühren, damit er sich auflöst.

Heiß in verschließbare Fläschchen füllen. Zum Servieren füllt man ein Glas zu einem Viertel mit Sirup und verdünnt ihn mit kaltem Wasser.

Normalerweise rechnet man mit 3 Teilen Wasser auf 1 Teil Sirup.



Rosinengetränk

Scharab Zabib

Scharab Zabib, ein traditionelles syrisches Rosinengetränk, hat einen süßen und leicht fruchtigen Geschmack. Es wird aus getrockneten Rosinen hergestellt, die in Wasser eingeweicht und dann zu einem Sirup gekocht werden. Dieser Sirup wird oft mit Wasser verdünnt und manchmal mit einem Hauch von Rosenwasser verfeinert, was dem Getränk eine subtile florale Note verleiht. Das Getränk ist besonders erfrischend und wird häufig in den heißen Sommermonaten oder während des Ramadan getrunken. Es hat eine angenehme Süße, die nicht überwältigend ist, und eine leichte Fruchtigkeit, die an Trauben erinnert.

Herkunft: Syrien

Kategorie: Getränke, Fruchtgetränke

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 6 Stunde(n)

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 1 Liter

300 g Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen

1 Zitrone(n) in Scheiben geschnitten

1 Stange(n) Zimt

Vorbereitung

Die Rosinen gut waschen und in eine Schüssel geben. Mit 1 Liter heißem Wasser übergießen und 6 Stunden quellen lassen.

Zubereitung

Durchsiehen und das Einweichwasser in einem Topf auffangen. Zitronenscheiben und Zimt in den Topf geben und alles zum Kochen bringen. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, dann vom Feuer nehmen. Die Zitronenscheiben und den Zimt wieder entfernen. Die Rosinen durch den Fleischwolf drehen und in den Topf mit dem Einweichwasser geben. Gut durchrühren und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen lassen, dann die Rosinen abseihen. Das Getränk in einen Saftkrug füllen und kühl stellen. Nach Geschmack mit kaltem Wasser verdünnen. Mit Eiswürfeln servieren.



Sauerampfergetränk

Scharab Hummaid

Scharab Hummaid, ein traditionelles palästinensisches Sauerampfergetränk, hat einen erfrischend säuerlichen Geschmack, der von den Sauerampferblättern stammt. Sauerampfer selbst hat eine leicht saure und frische Note, die oft mit Zitrone verglichen wird. Das Getränk wird typischerweise aus frischen Sauerampferblättern hergestellt, die in Wasser eingeweicht und dann mit Zucker oder Honig gesüßt werden. Manchmal wird es auch mit Minze oder Zitronensaft verfeinert, um den Geschmack noch erfrischender zu machen.

Herkunft: Palästina

Kategorie: Getränke, Kräutergetränke

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 750 ml

200 g Sauerampfer

125 g Zucker

750 ml Wasser

6 Zweig(e) Minze

2 EL Zitronensaft

Vorbereitung

Den Sauerampfer waschen und sehr fein schneiden. In einen Topf geben, den Zucker unterrühren und das Wasser darüber gießen. Die Minze grob hacken.

Zubereitung

Das Wasser mit dem Sauerampfer zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen. Die grob geschnittenen Minzezweige- und den Zitronensaft hinzufügen und 1 bis 2 Minuten mitköcheln lassen.

Die Blätter abseihen und in Teegläser verteilen.

Mit heißem Wasser nach Geschmack verdünnen.



Veilchengetränk

Scharab Banafsadsch

Nadschm ad-Din Mahmud al-Schirazi sagt, dass dieses Getränk erfrischt, die Kehle befeuchtet und wirksam gegen Husten ist.

Herkunft: Irak

Kategorie: Getränke, Digestif

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 3 Liter

1 Kilogramm Veilchen

1 Kilogramm Zucker

Zubereitung

Von den Veilchenblüten die Kelche entfernen. Die Blüten in einen Topf geben, mit 3 l Wasser übergießen und langsam zum Kochen bringen. Nach einmaligem Aufkochen die Flüssigkeit in einen anderen Topf abseihen.

Den Zucker hinzufügen und alles auf kleiner Flamme kurz kochen lassen, dabei den Schaum entfernen. Vom Feuer nehmen und heiß in saubere Gläser füllen. Fest verschließen. Zum Servieren verdünnt man den Sirup mit eiskaltem Wasser.