

Rezepte Weltgebetstag Palästina 2024

Vorspeisen / Mazzeh

Eier mit Za'atar und Zitrone

für 4 Personen

- 6 gekochte Eier (7min gekocht)
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 1 EL Za'atar
- 3 EL Olivenöl
- 1 Prise Aleppo-Chiliflocken (pul biber) oder eine andere Sorte
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer

Zitronensaft, Za'atar und Olivenöl miteinander verquirlen und bei Seite stellen. Die Eier schälen und vierteln / achteln. Sie sollen nicht gleichmäßig aussehen. Mit dem Eigelb nach oben auf eine Platte geben. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Das Zitronenöl darüber träufeln. Die beiden Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Über die Eier streuen. Das Ganze mit den Chiliflocken garnieren.

Chiliwürzpaste / Shatta

für 1 mittelgroßes Glas

- 250g rote Chilischoten
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Salz
- Olivenöl zum Auffüllen

Die Chilischoten von Kernen und Stielen befreien (bitte danach gründlich die Hände waschen! Sonst brennt es sehr wenn die Finger an die Augen kommen.). Chilis in sehr dünne Ringe schneiden. Mit dem Salz in ein ausgekochtes (sterilisiertes) mittelgroßes Glas füllen und fest verschließen. Das Glas geht für 3 Tage in den Kühlschrank.

Dann die Chilis abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit dem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Den Zitronensaft und den Essig einfließen lassen und gut vermischen. Die entstandene Paste wieder in das Glas füllen und mit Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank aufbewahren. Die Paste hält mindesten 4 Tage. Passt zu Eiern, Gemüse, Fisch und Fleisch.

Tomatensoße mit Shatta a la Rüherei für 2 Personen

- 50g Feta
- 1 EL grob gehackte, glatte Petersilie
- 2/4 TL Aleppo-Chiliflocken oder ½ TL andere Chiliflocken
- ½ TL Korianderkörner (leicht geröstet und im Mörser zerstoßen)
- 3 EL Olivenöl

Feta mit allen anderen Zutaten gut vermischen und ziehen lassen. Am besten 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

- 1 Zwiebel in dünnen Ringen (ca. 150g)
- 1 rote Paprikaschote in Streifen geschnitten (ca. 140g)
- 3 Knoblauchzehen zerdrückt oder durch die Knoblauchpresse gedrückt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Korianderkörner (leicht geröstet und im Mörser zerstoßen)
- ½ TL Kreuzkümmelsamen (leicht geröstet und zerstoßen)
- 1 TL Tomatenmark
- ¼ TL Paprikapulver
- 5 Tomaten grob gehackt (ca. 500g)
- 80g Kirschtomaten
- 2 TL Shatta
- 80ml Wasser
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer
- ¼ Chiliflocken

Olivenöl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze darin anschwitzen und unter rühren weich und leicht gebräunt andünsten. Die Paprikastreifen dazu geben und alles ca. 5min schmoren lassen. Dann Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Sobald die Gewürze zu duften beginnen (ca. 1min), alle Tomaten, Shatta, Wasser, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer hineingeben. Das Ganze 15min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Tomaten sollten dann zerfallen sein und eine dickliche Sauce entstanden sein.

Die Eier mit einer Prise Salz und Pfeffer gut verquirlen. Langsam in die Tomatensauce gießen und grob untermischen. Den Deckel auf die Pfanne geben und 4min garen lassen.

Die Pfanne vom Herd nehmen, eingelegte Feta darüber zerkrümeln und mit den Chiliflocken garnieren.

Hummus

für 6 Personen

250g getrocknete Kichererbsen (über Nacht mit der doppelten Menge Wasser einweichen)
1 TL Natron
1,5l Wasser
270g Tahin (Sesampaste)
60ml Zitronensaft
4 zerdrückte Knoblauchzehen
100ml Eiswasser (kaltes Wasser mit Eiswürfeln)
Salz

Kichererbsen abtropfen und mit dem Natron in einem Topf bei starker Hitze ca. 3min bei ständigem Rühren anrösten. Das Wasser angießen, aufkochen und die Kichererbsen ca. 20min garen. Regelmäßig den Schaum abschöpfen. Die Kichererbsen sind gar, wenn sie zwischen 2 Fingern leicht zerdrückt werden können. Sobald sie gar sind, über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer Paste verarbeiten. Dann Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und 1 ½ TL Salz einmischen. Als letztes die 100ml Eiswasser langsam dazu gießen und gut mixen, bis das Hummus schön glatt und cremig ist.

Süß-scharfe Nüsse und Körner

für 4 Personen

2 EL Rohrohrzucker
2 TL Meersalzflöcken
1 EL Olivenöl
¼ TL Aleppo-Chiliflöcken
¼ TL Kurkuma
1 TL mildes Currypulver
2 EL Wasser
180g Cashewkerne
2 EL Kürbiskerne
2 EL Sonnenblumenkerne

Olivenöl, Wasser, Zucker, Salz und Gewürze in einem Topf vermischen und erhitzen. Die Kerne dazu geben und etwa 3min bei ständigem Rühren kandieren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gut verstreichen. Die Kerne sollen so wenig wie möglich aneinanderkleben. Bei 160 Grad Umluft im Backofen etwa 15min bis alles goldbraun ist rösten. Vollständig abkühlen lassen. Die Knabberei hält sich in einem festverschlossenen Behälter gut 2 Wochen.

Labneh

ergibt ca. 500g

900g griechischer Joghurt
1 TL Salz
Olivenöl zum übergießen

Joghurt mit dem Salz in einer Schüssel verrühren. Eine tiefe Schüssel oder Topf mit einem Passiertuch oder Geschirrhandtuch auskleiden. Den Joghurt in die ausgekleidete Schüssel geben. Die Ecke zusammen nehmen, zusammendrehen und zusammenbinden. Das Bündel über die tiefe Schüssel hängen und 24 – 36 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen lassen. Es soll eine trockene Masse entstehen. Das Labneh hält sich in einem Einmachglas (sterilisiert) mit Olivenöl bedeckt bis zu 2 Monate im Kühlschrank.

Labneh Bällchen

ergibt ca. 20 Bällchen

500g Labneh
1 ½ EL Chiliflocken
3 Zweige Thymian
2 ½ EL Za´atar
ca. 500ml Olivenöl

Jeweils ca. 20g Labneh mit leicht geölten Händen zu Bällchen rollen. Diese auf ein mit einem Handtuch belegten Backblech legen. Die fertigen Bällchen für einige Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Ein großes Glas oder ein verschließbarer Behälter mit der Hälfte des Olivenöls befüllen. Die Bällchen einfüllen und mit dem restlichen Olivenöl übergießen. Die Thymianzweige dazugeben. In den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Bällchen aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 1 Stunde lang Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann in die Hälfte der Bällchen in Za´atar wälzen. Die andere Hälfte in Chiliflocken. Noch etwas im Kühlschrank ruhen lassen. Vor dem Verspeisen Zimmertemperatur annehmen lassen.

Falafeln

ergibt ca. 16 Bällchen

- 250g getrocknete Kichererbsen
- 15g Minzeblätter gehackt
- 25g glatte Petersilie gehackt
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 25g Korianderblätter gehackt
- 300g feingehackte Zwiebel
- 1 TL Aleppo-Chiliflocken
- 1 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 ¼ TL fein zerstoßenen Korianderkörner
- ¾ TL Natron
- 1 EL gemahlener Sumach
- 1 EL heller Sesam
- 1 ½ TL Salz
- 800ml Sonnenblumenöl zum fritieren

Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen. Mit Minze, Petersilie, Knoblauch, Koriander und den Zwiebelwürfel vermengen. Die Hälfte der Masse in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feuchten, breiigen Paste verarbeiten. Mit der zweiten Hälfte genauso verfahren. Beide entstandenen Pasten in einer großen Schüssel mit Chiliflocken, Kreuzkümmel, Korianderkörnern und Natron gut vermengen. Aus jeweils 2 EL der Masse mit feuchten Händen Bällchen formen. Auf ein Backblech legen und die Oberseite der Falafeln mit dem Sesam bestreuen. Den Sesam etwas andrücken, damit er beim fritieren nicht abfällt. In einem mittelgroßen Topf (ca. 20cm Durchmesser) etwa 7cm hoch Sonnenblumenöl erhitzen, bis es siedet. Die Falafeln portionsweise (ca. 4 Stück) ca. 5 – 6 Minuten fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wenn alle Falafeln fertig sind, sofort servieren.

Rote-Bete-Süßkartoffel-Dip

für 4 Personen

- 500g Rote Bete ungeschält
- 240g Süßkartoffel
- 15g fein gehackte Petersilie
- 15g fein gehackte Minze
- 70g Bulgur
- 75ml Wasser
- 75g ungesalzene, geröstete Pistazien
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 7 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- ½ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlener Piment
- 1 Medjool-Dattel entsteint + 20min in 50ml kochendem Wasser eingeweicht
- 2 EL Apfelessig

100g Labneh
35g zerkrümelter Feta
Salz, Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen

Süßkartoffel und Rote Bete einzeln in Alufolie einwickeln und 1 Stunde backen. Gar Probe mit einem Messer machen. Denn je nach Größe kann sich die Garzeit verkürzen oder verlängern. Etwas abkühlen lassen und dann schälen. Rote Bete und Süßkartoffel grob in Stücke schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch darin anschwitzen, bis er leicht gebräunt ist. Die Gewürze dazugeben und kurz anrösten. In einen Mixer geben oder eine Schüssel für den Pürierstab. Rote Bete, Dattel, 1 TL Salz und Pfeffer hinzufügen und solange mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Süßkartoffel dazugeben und untermixen. In eine Schüssel geben, den Essig und die Hälfte vom Labneh dazugeben und kurz untermischen. Bulgur mit den 75ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen lassen. Sofort vom Herd nehmen und 20min quellen lassen. Fertiger Bulgur mit einer Gabel auflockern und in einer Schüssel 20min abkühlen lassen. Petersilie, Pistazien, Minze, 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, ½ TL Salz und Pfeffer untermischen. Den Dip auf eine Platte streichen mit einer Vertiefung in der Mitte. Das restliche Labneh darüber geben und grob unterziehen. In die Vertiefung die Bulgur Mischung geben, das Ganze mit Feta garnieren und mit 1 EL Öl beträufeln.

Auberginendip M'tabbal

für 4 – 6 Personen

1kg Auberginen
50g Tahin
2 große Knoblauchzehen zerdrückt
60ml Zitronensaft
1 TL Salz

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Auberginen rundherum mehrmals einstechen und in die Grillpfanne geben. Von allen Seiten so lange braten, bis sie schwarz sind. Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 10min in den Backofen geben. Die Auberginen in einem Sieb abkühlen lassen. Dann die Auberginen aufschlitzen und das Fruchtfleisch aus der verbrannten Schale lösen. In ein Sieb geben und ca. 1 Stunde lang abtropfen lassen. Das Abgetropfte Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit den Händen zerdrücken. Knoblauch, Tahin, Zitronensaft und Salz gut untermischen.

2 EL Granatapfelkerne
10 Minzblätter
5g gehackte glatte Petersilie
¼ TL getrocknete Minze
1 EL Olivenöl

Den Auberginendip in einer Schale anrichten und mit getrockneter Minze, Minzblätter, Petersilie und Granatapfelkernen bestreuen. Zum Schluss Olivenöl darüber träufeln.

Paprika-Walnuss-Dip / Muhammara

für 4 Personen

- 110g Walnuskerne
- 1kg Paprikaschoten (rot)
- 4 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 fein gewürfelte rote Zwiebel
- 3 ½ EL Olivenöl
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Aleppo-Chiliflocken
- 2 TL Tomatenmark
- 35g Panko
- 1 ½ TL Granatapfelsirup
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Walnuskerne bei 160 Grad Umluft im Backofen 8 Minuten rösten. Die Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit ½ EL Olivenöl einpinseln und im Ofen ca. 40min rösten, bis Haut schwarz und die Paprika weich ist. In eine Schüssel legen und mit feuchten Küchenpapier oder Geschirrhandtuch abdecken. Etwa 20min abkühlen lassen und dann die Haut abziehen.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen, bis diese etwas Farbe angenommen haben. Tomatenmark, Knoblauch und Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Die Mischung in einen Mixer geben. Paprika, Zitronensaft, Panko, Granatapfelsirup, 1 EL Öl, 1 TL Salz und Pfeffer dazugeben und eine Paste herstellen. Diese darf noch Stücke enthalten. Von den Walnüssen 90g in den Mixer geben und ca. 20 Sekunden mixen (Walnüsse sollen nicht zu einer Paste verarbeitet werden). Den Dip auf einer Platte anrichten, die Petersilie und die restlichen Walnüsse darüber streuen.

Grüne Bohnen mit Olivenöl

für 4 Personen

- 2 Zwiebeln fein gewürfelt
- 350g grüne Bohnen
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- 2 EL Olivenöl

- ¾ TL Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Piment
- 1 Dose geschälte Tomaten (400g)
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer und Olivenöl zum beträufeln

Die 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Knoblauch, Kreuzkümmel und Piment dazugeben und kurz mit schmorren. Tomaten, Zucker, ¾ TL Salz und frisch gemahlener Pfeffer unterrühren. Zugedeckt 10min köcheln lassen. Wenn die Sauce zu trocken wird, ein wenig Wasser hinzufügen. Die grünen Bohnen in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen. Abgießen und die Bohnen in die Tomatensauce geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf eine Platte geben und mit einigen TL sehr guten Olivenöl beträufeln.

Gaza Avocados

für 4 Personen

- 2 Avocados
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote gehackt
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer, Sumak und Olivenöl zum beträufeln

Avocados halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl hineingeben und gut vermischen. ¾ TL Salz und ½ TL Pfeffer drüberstreuen und unterrühren. Abschmecken, gegeben falls noch etwas Salz oder Zitronensaft hinzufügen. In eine Servierschale geben, mit Sesam und Sumak bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln.

Salate

Palästinensischer Salat für jeden Tag

für 4 Personen

- 1 Salatgurke
- 3 mittelgroße Tomaten
- 10g gehackte glatte Petersilie
- 1 rote Paprikaschote
- 10g gehackte Minze
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zitrone (der Saft davon)
- Salz, Pfeffer

Die Gurke halbieren und entkernen. Gurke, Tomate und Paprika würfeln und in eine Schüssel füllen. Minze, Petersilie, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben gut vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gerösteter Romanesco mit Tahin und Granatapfel

für 4 – 6 Personen

- 2 Köpfe Romanesco in Röschen zerteilt
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Piment
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Granatapfelkerne

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Romanescoröschen auf ein Backblech legen mit Olivenöl beträufeln und mit Kreuzkümmel und Piment bestreuen. 20 – 30min im Backofen garen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Er soll noch Biss haben. Abkühlen lassen.

Tahin Sauce

- 75g Tahin
- 4 EL Zitronensaft
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe

Tahin mit Zitronensaft und Knoblauch zu einem sämigen Dressing vermischen. Wenn der Romanesco Zimmertemperatur hat, auf eine Platte legen und mit dem Dressing beträufeln und den Granatapfelkernen bestreuen.

Salat aus Gaza

für 4 Personen

- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- 1 Avocado
- 3 EL gehackter Dill
- 1 grüne Chilischote gehackt
- 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- 1 Zitrone (Saft)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Gurke und Tomaten halbieren und entkernen. In kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Avocado halbieren, Kern entfernen und abpellen. In kleine Stücke zerteilen und zu den Gurken und Tomaten geben. Dill, Chili, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fattoush

für 4 Personen

- 2 Pitabrote
- 4 EL Olivenöl
- 1 Salatgurke
- 450g Tomaten
- 1 Römersalatherz zerkleinert
- 3 Frühlingszwiebeln gehackt
- 10g Minzblätter
- 20g glatte Petersilie
- 75g Feta
- 1 EL Sumak
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Pitabrote mit 4 EL Olivenöl bestreichen und im Backofen 10min knusprig backen. Abkühlen lassen und in mittelgroße Stücke brechen. Gurke und Tomaten entkernen und würfeln. Mit den Brotstücken in eine Schüssel geben. Die Salatherzstücke, Frühlingszwiebel, Minze und Petersilie dazugeben und alles gut vermischen. Aus Sumak, Zitronensaft und Olivenöl ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und vermischen. Den Feta darüber bröseln.

Tabbouleh

für 4 Personen

- 40g Bulgur
- 3 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150g glatte Petersilie
- 30g Minze
- 2 Zitronen (Saft)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Den Bulgur in Wasser nach Anweisung auf der Packung kochen. Wenn er gar ist, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Gut abtropfen lassen. Tomaten entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in genauso große Stücke wie die Tomaten zerteilen. Petersilie und Minze hacken. Alles in einer Schüssel mit dem Bulgur vermischen. Zitronensaft und Olivenöl vermischen und über die Zutaten geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen, Tomaten und Granatapfel Salat

für 4 – 6 Personen

Dressing:

- 2 EL Granatapfelsirup
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- ¼ TL gemahlener Piment
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten in ein Marmeladenglas geben und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat:

- 3 große Auberginen
- 500g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- ½ Granatapfel (Kerne)
- 15g glatte Petersilie gehackt
- 15g Minze gehackt
- Olivenöl

Auberginen vierteln und in 3cm große Stücke zerteilen. Auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit einem ½ TL Salz bestreuen. Mit den Händen gut vermischen. 25 Minuten im Backofen rösten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Alle Salatzutaten und das Dressing zu den Auberginenstücke geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchini, Knoblauch und Joghurt / M'tawameh

für 4 Personen als Dip oder Beilage

2 EL Olivenöl
800g Zucchini in 1cm große Würfel
1 Zwiebel fein gewürfelt
3 Knoblauchzehen zerdrückt
½ TL getrocknete Minze
1 TL rosa Pfefferkörner zerstoßen
200g griechischer Joghurt
Salz

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, Zucchini und ½ TL Salz dazugeben. Weitere 10min garen, bis das Gemüse weich ist. Abkühlen lassen. Den Joghurt mit dem Knoblauch und einem ¼ TL Salz verrühren. Die Zucchini unter den Joghurt ziehen. Auf einer Platte anrichten und mit Minze und rosa Pfeffer bestreuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.

Vegetarische Hauptgerichte

Bulgur-Pilaw / Shulbato

für 4 Personen

- 2 mittelgroße Auberginen in Würfeln
- 1 Zwiebel in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- 400g Tomaten gewürfelt
- 2 grüne Chilischoten entkernt und fein gehackt
- 350g Bulgur
- 1 TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Zimt
- 400ml heißes Wasser
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginenwürfel in einer Schüssel gut mit dem Olivenöl und ½ TL Salz vermischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Auberginen darauf verteilen. Im Backofen 20min lang rösten. Die Auberginen sollen goldbraun sein. Beiseite stellen.

Während die Auberginen im Backofen sind, das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebelringe darin anschwitzen, bis leicht Farbe angenommen haben. Knoblauch dazugeben 2min mit dünsten. Tomatenmark und Zucker einrühren und kurz anrösten. Chilis, Tomaten und das Wasser dazugeben und aufkochen. Gewürze, Bulgur, 1 ¼ TL Salz und eine kräftige Prise Pfeffer hineingeben und noch einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze 15min garen. Vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf noch 10min quellen lassen. Die Auberginenstücke vorsichtig unterheben.

Auberginenauflauf / Musaqá'a

für 4 Personen

- 1,25kg Auberginen
- 8 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel fein gewürfelt
- 6 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt

1 TL	Chiliflocken
1 ½ TL	Tomatenmark
2	grüne Paprikaschoten gewürfelt
1 Dose	Kichererbsen (400g)
1 Dose	gehackte Tomaten
1 ½ TL	Zucker
15g	Koriandergrün gehackt
350g	Eiertomaten in Scheiben
200ml	Wasser
	Salz, Pfeffer

Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Mit einem Sparschäler von der Schale der Auberginen Streifen abschälen, so das ein Zebromuster entsteht. Auberginen in 2cm breite Scheiben schneiden. Mit 5 EL Öl, 1 TL Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen. Auf Backblechen verteilen und 30min im Backofen rösten.

Temperatur des Backofens auf 180 Grad stellen.

Während die Auberginen im Backofen sind, die Sauce herstellen. Dafür in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin anbraten. Chili, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zimt und Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten. Kichererbsen, gehackte Tomaten, Paprikastücke, Zucker, Wasser, 1 ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer hineingeben. Bei mittlerer Hitze 18min köcheln lassen, bis die Paprika gar ist.

Koriandergrün einrühren und Sauce vom Herd nehmen. Auflaufform mit der Hälfte der Tomatenscheiben und der Auberginen füllen, die Sauce darauf verteilen und die restlichen Tomatenscheiben und Auberginen darauflegen. 1 EL Olivenöl darüber träufeln. Mit Alufolie verschließen und für 30min in den Backofen geben. Folie entfernen und weitere 20min backen, bis die Sauce Blasen wirft.

Rote-Bete-Tarte

für 4 Personen

Teig:

80g	Mehl plus etwas mehr zum bestäuben
35g	Vollkornmehl
1 ½ TL	Zucker
½ TL	Meersalzflöcken
1 ½ TL	gehackter Thymian
1 TL	gehackter Oregano
115g	kalte Butter
60ml	Eiswasser

Beide Mehlsorten, Zucker, Salz und Kräuter in einer Schüssel vermischen. Butter dazugeben und mit den Händen in die Mehlmischung einarbeiten (nicht kneten, es sollen noch Spuren von der Butter zu sehen sein). Das Wasser eingießen und alles zu einer Kugel zusammendrücken. Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rechteckig ausrollen. Aufgrund der Klebrigkeit des Teiges, Hände und Nudelholz gut bemehlen. Die kurzen Seiten des Teiges zur Mitte einschlagen, dann den Teig wie ein Buch zusammenklappen. Einmal mit dem Nudelholz darüber rollen, erneut wie

ein Buch zusammenschlagen. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und für 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Belag:

300g	Rote-Bete
2 EL	Olivenöl
15g	Butter
1	rote Zwiebel in dünne Ringe
2 EL	Apfelessig
1 EL	Za'atar
2 TL	Zucker
1 EL	gehackte glatte Petersilie
1 EL	gehackter Oregano
2	fein gehackte Knoblauchzehen
60g	Ricotta
90g	Feta zerbröselt
1	verquirltes Ei
1-2 EL	flüssiger Honig
	Salz, Pfeffer

Rote Bete in Alufolie wickeln und bei 220 Grad Umluft 1 Stunde im Backofen backen. 10min abkühlen lassen und schälen. Die Knollen in Scheiben schneiden. Mit 1 ½ TL Öl, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.

Butter und 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe anbraten. Zucker, Essig und 1 Prise Salz dazugeben und einkochen lassen. Etwa 15min abkühlen lassen. Dann Za'atar, Oregano und Petersilie unterrühren. Ricotta mit Knoblauch verrühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Den Teig auf bemehltem Backpapier grob zu einem Kreis ausrollen (ca. 28cm) und auf ein Backblech ziehen. Mit dem Ricotta bestreichen, dabei 1cm vom Rand entfernt bleiben. Die Hälfte des Fetts und die Zwiebelringe darauf verteilen. Rote Bete leicht überlappend darauflegen und den restlichen Feta darüber streuen. Teigrand in einem Abstand von ca. 8cm, 2cm tief einschneiden. Die so entstandenen Abschnitte zur Mitte über das Gemüse schlagen. Dann 30min in den Kühlschrank stellen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Rand mit dem verquirlten Ei bestreichen und die Tarte 30min backen. Bis der Teig goldbraun und durchgebacken ist. Mit 1 ½ TL Öl und dem Honig beträufeln und dem restlichen Za'atar (2 TL) bestreuen.

Linsen mit Granatapfel / Rummaniyya

für 4 Personen

500g	Auberginen gewürfelt
150g	Linsen braun oder grün
4 EL	Olivenöl
4	Knoblauchzehen zerdrückt

- 1 fein gehackte grüne Chilischote
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 ½ TL Fenchelsamen grob zerstoßen
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL Speisestärke
- 4 EL Granatapfelsirup
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Tahin
- Salz, Pfeffer

Auberginenwürfel mit 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 220 Grad im Backofen 25min rösten. 1–2-mal wenden. Die Linsen waschen und in einem Topf mit 1L Wasser zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 20min köcheln. Linsen abgießen, dabei 350ml des Kochwassers auffangen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Chili, Knoblauch, Fenchelsamen, Koriander und Kreuzkümmel kurz anbraten. Speisestärke einrühren und dann die Linsen mit dem Kochwasser dazugeben. Mit ¾ TL Salz und Pfeffer zum Kochen bringen und bei ständigen Rühren 5-6 Minuten garen. Granatapfelsirup, Zitronensaft und Tahin einrühren.

Röstzwiebeln:

- ca. 400ml Pflanzenöl zum Braten
- 300g Zwiebeln in Ringe geschnitten
- 2 EL Speisestärke

Das Pflanzenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe mit der Speisestärke vermischen. Die Zwiebeln portionsweise in dem heißen Öl goldbraun und knusprig braten.

Topping:

- 2 EL gehackte Petersilie
- 40g Granatapfelkerne

Röstzwiebeln und Topping über die Linsen streuen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Reis servieren.

Bulgur Mera / Mjaddarat el bulgur

für 6 Personen

300g grüne Linsen
 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
 1 ½ EL Korianderkörner
 300g Bulgur
 3 EL Olivenöl
 ½ TL Kurkuma
 1 TL Piment
 ½ TL Zimt
 750ml kochendes Wasser
 Salz, Pfeffer

Röstzwiebeln:

500g Zwiebeln, halbiert und in dünne Streifen geschnitten
 2 TL Speisestärke
 ca. 250ml Sonnenblumenöl

Die Linsen in reichlich Wasser (bedeckt) 30min einweichen.

Für die Röstzwiebeln, die Zwiebeln mit der Speisestärke vermischen. In einer hohen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebelstreifen knusprig und goldbraun braten. Auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Linsen im Einweichwasser zum Kochen bringen, auf mittlerer Stufe 10-12 Minuten garen und dann abgießen. In demselben Topf Kreuzkümmel und Koriander anrösten. Olivenöl, Bulgur Kurkuma, Piment, Zimt, 1 TL Salz und reichlich Pfeffer dazugeben und solange rühren bis der Bulgur mit den Gewürzen überzogen ist. Die Linsen und das Wasser dazugeben, zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15min köcheln lassen. Dann den Deckel abnehmen und ein Geschirrtuch über den Topf legen. Deckel wieder drauf und noch 10min quellen lassen. Die Hälfte der Röstzwiebeln unterheben. In einer Schüssel anrichten und mit den restlichen Röstzwiebeln garnieren.

Pasta mit Joghurt / Ma´caroneh bil laban

für 4 Personen

75ml Olivenöl
 65g Butter
 40g Panko
 15g glatte Petersilie gehackt
 ½ TL Chiliflocken
 60g Pinienkerne
 ½ TL geräuchertes Paprikapulver
 3 Knoblauchzehen gehackt
 1 TL Kreuzkümmel
 500g griechischer Joghurt

- 2 Eigelb
- 500g Penne
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Basilikumblätter zerzupft zum Garnieren

15ml Olivenöl und 15g Butter in einer Pfanne erhitzen. Wenn die Butter schäumt, das Panko dazugeben und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Unter rühren goldgelb rösten. 5g Petersilie und die Chiliflocken unterrühren und noch mal 3min rösten. In eine Schüssel umfüllen.

Pfanne auswischen und 50g Butter aufschäumen lassen und die Pinienkerne hineingeben und 3min rösten. Dann das Paprikapulver darüber geben und weitere 3min rösten. Umfüllen in eine Schüssel.

Joghurt mit Knoblauch, Eigelb, Kreuzkümmel und 60ml Olivenöl in einer großen Schüssel (in die auch die Penne passen) verquirlen. Die Penne nach Packungsanweisung kochen. Etwa 60ml Kochwasser, vor dem Abgießen, abnehmen. Penne, restliche Petersilie und Kochwasser zum Joghurt geben und gut vermengen. Pinienkerne und Pankobrösel darüber streuen.

Auberginen-Feta-Kofta

für 4-6 Personen

- 600g Auberginen in kleine Würfel
- 3 EL Olivenöl zum Braten
- 175g Bulgur (fein)
- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- ½ TL Korianderkörner
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 10g Minze fein gehackt
- 15g glatte Petersilie fein gehackt
- 175g Feta zerkrümelt
- 25g Sonnenblumenkerne
- 25g Kürbiskerne
- 2 Eier verquirlt
- 1 Zitrone (Zesten davon)
- Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginenwürfel auf ein Backblech geben mit dem Olivenöl und ½ TL Salz vermischen und 25min rösten. In eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. Bulgur mit Wasser nach Packungsangabe kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zu den Auberginenwürfel geben. Backofen auf 200 Grad hochstellen. Den Kreuzkümmel und den Koriander in einer trockenen Pfanne rösten. In einen Mörser geben und zerstoßen. Nun alle restlichen Zutaten zu der Bulgur- Auberginen Mischung geben, mit ½ TL Salz und

Pfeffer würzen. Gut vermischen. Ein Backblech mit Öl bepinseln. Aus der Masse ca. 12 gleichgroße Koftabällchen formen. Auf das Backblech legen und 20min im Backofen backen.

Linsen Stew

für 4 Personen

500g	Auberginen in Würfeln
175g	braune Linsen
100ml	Granatapfelsirup
1 ½ TL	Kreuzkümmelsaat
1 TL	Korianderkörner
1 EL	Sumak
4 EL	Olivenöl
2	Schalotten fein gewürfelt
5	Knoblauchzehen fein gehackt
10g	Minze gehackt
10g	glatte Petersilie gehackt
	Salz, Pfeffer

Kreuzkümmelsaat und Koriander in einer trockenen Pfanne rösten, bis es zu duften anfängt. In einem Mörser zerstoßen.

Die Linsen mit den zerstoßenen Gewürzen und einem Liter Wasser 15 Minuten kochen. Die Auberginen, 80ml Granatapfelsirup, Sumak, 1 ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer und 2 EL Olivenöl dazugeben und 20min köcheln lassen. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch (später dazu geben, damit er nicht verbrennt) goldgelb braten. Sobald Auberginen und Linsen weich sind, die Auberginen mit dem Stiel eines Kochlöffels zerstampfen.

Sollte das Stew zu trocken sein, einfach etwas Wasser dazugeben. Zum Schluss die Schalotten, Minze und Petersilie hineingeben und weitere 5min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den restlichen Granatsirup darüber geben.

Mit Reis oder Fladenbrot essen.

Linsen a la Gaza

für 2-3 Personen

225g	braune Linsen
1kg	Mangold / Stiele gehackt
5 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmelsaat geröstet und zerstoßen
3	Knoblauchzehen fein gehackt

- 3 EL Tahin
- 1 grüne Chili gehackt
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Sumak
- 100ml Wasser
- Salz, Pfeffer

Die Linsen in einem großen Topf mit Wasser 30min kochen, bis diese gar sind. Abgießen und in den Topf zurückgeben. In der Zwischenzeit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele für 10-15 Minuten dünsten, bis dieser zusammengefallen ist. Kreuzkümmelsaat in einer trockenen Pfanne rösten und in einem Mörser zerstoßen. Kreuzkümmel und den Knoblauch zum Mangold geben. Einige Minuten braten, bis der Knoblauch weich ist. Nun die Mangoldblätter mit 100ml Wasser hineingeben. Zugedeckt etwa 5min kochen, bis die Blätter zusammengefallen sind. Mangold, Zitronensaft, Tahin, Chili, 1 ½ TL Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl zu den Linsen geben und gut verrühren. Im offenen Topf 5min kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit warmem Fladenbrot servieren.

Mit Fleisch

Hähnchen / Musakhan

für 4 Personen

- 1 Hähnchen (ca. 1,7kg, in 4 Teile zerlegt)
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 3 EL Sumak
- ½ TL Zimt
- ½ TL gemahlener Piment
- 500g rote Zwiebeln in dicke Ringe geschnitten
- 30g Pinienkerne
- Arabisches Fladenbrot (ca. 330g)
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 300g griechischer Joghurt
- 1 Zitrone in Spalten

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Hähnchen mit 1 TL Kreuzkümmel, 1 ½ TL Sumak, Zimt, Piment, 1 TL Salz, Pfeffer und 2 EL Öl in einer Schüssel gut vermischen. Auf ein Backblech legen und im heißen Ofen braten, bis das Fleisch durchgegart ist (dauert ca. 45min).

Herausnehmen und den ausgelaufenen Fleischsaft auffangen.

2 EL Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin rösten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen 4 EL Öl in die Pfanne mit dem Öl von rösten geben. Darin die Zwiebelringe mit ¾ TL Salz 15min

braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. 2 EL Sumak, 2 TL Kreuzkümmel und ein wenig Pfeffer dazugeben und gut unterrühren. Das Brot in Sechstel schneiden und im Backofen mit Grillfunktion 3min lang knusprig werden lassen. Die Hälfte der geschmorten Zwiebeln auf eine Platte geben, darauf die Hähnchenstücke verteilen. Die restlichen Zwiebeln darüber verteilen und die Petersilie, Pinienkerne, 1 ½ TL Sumak darüber streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Fladenbrot, Joghurt und Zitronenspalten servieren.

Palästinensischer Couscous / Maftoul

für 4-6 Personen

Hähnchen:

1kg	Hähnchenkeulen
1 ½ TL	Kreuzkümmel
1 TL	gemahlener Koriander
1 TL	Zimt
¾ TL	Kurkuma
2 TL	Fenchelsamen zerstoßen
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Maftoul (Couscous)

350g	Zwiebeln in Achteln
3 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenmark
½ TL	Zucker
300g	große Möhren in dicken Scheiben
400g	Butternutkürbis in ca. 3cm große Stücke
1 Dose	Kichererbsen (400g)
8	große Knoblauchzehen halbiert
750ml	Hühnerbrühe
250g	Maftoul
2 EL	Zitronensaft
2 EL	glatte Petersilie gehackt

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen mit 1 TL Salz, Pfeffer und dem Öl marinieren. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Zimt, Koriander und Kurkuma vermischen und die Hähnchenkeulen mit ¼ der Mischung bestreuen. Die Keulen ca. 45min im Backofen braten.

Für den Maftoul das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit 2 ½ TL Salz im Öl 5min anbraten. Tomatenmark und Zucker unterrühren und anrösten. Kürbis und Möhren dazugeben und weitere 3min garen. Kichererbsen, die restliche Gewürzmischung der Keulen, Knoblauch und Brühe dazugeben. Aufkochen, bei schwacher Hitze zugedeckt 15min köcheln lassen. Abgießen und dabei die Brühe auffangen. Die Brühe wieder in den Topf geben und den Maftoul hineingeben und bei schwacher Hitze nach Packungsangabe quellen lassen. Vom Herd nehmen und noch 10min ruhen lassen. Mit einer Gabel auflockern und das Gemüse mit dem Zitronensaft und die Hälfte der Petersilie unterheben. Das Maftoul auf eine Servierplatte geben, die Hähnchenkeulen darauflegen und mit 1 EL Petersilie betreuen.

Brot

Pitabrot / Khubez

12 Brote

750g	Mehl
1 EL	Zucker
2 TL	Trockenhefe
35g	Magermilchpulver
2 TL	Salz
2 EL	Olivenöl
420ml	lauwarmes Wasser

Hefe, Zucker mit 200ml Wasser verrühren und ca. 4min gehen lassen, bis sich Bläschen bilden. Das Mehl, Milchpulver und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung eingießen und Kneten. Dabei das Olivenöl langsam reinlaufen lassen, etwa 7min kneten. Langsam nun die restlichen 220ml Wasser dazugeben und kneten bis sich der Teig zu einer Kugel formt. Den Teig in eine dünn geölte Schüssel geben, abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehenlassen.

Den Teig in 12 Stücke a 100g teilen. Auf einer bemehlten Fläche zu Kugeln formen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 10min ruhen lassen. Die Teigkugeln mit der Hand flachdrücken, mit dem Nudelholz zu 15-18cm große Kreise ausrollen. Wieder mit einem feuchten Tuch abdecken und 20min gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen, die Bleche im Ofen erhitzen. Die Pitabrote mit genügend Abstand auf die Bleche legen und 4-5 Minuten backen, bis sie schön aufgebläht und etwas gebräunt sind. Gebackene Pitabrote mit einem Tuch abdecken, damit diese nicht austrocknen.

Sesamkringel / Ka´ak Al Quds

6 Stück

500g Mehl
1 EL Trockenhefe
2 ½ EL Zucker
2 EL Magermilchpulver
1 TL Backpulver
3 EL Sonnenblumenöl
270ml lauwarmes Wasser
Salz

Topping:

60g heller Sesam
1 Ei
2 EL Milch

Einen Vorteig ansetzen aus der Trockenhefe, Zucker und 120ml Wasser ansetzen und 5min gehen lassen. Mehl, Milchpulver, 2 ½ TL Salz, Backpulver in einer Rührschüssel vermischen und die Hefemischung dazugeben und kneten. Das Öl und das restliche Wasser langsam einfließen lassen und den Teig kneten, bis sich eine glatte Kugel geformt hat. Abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Mit der Faust die Luft rausdrücken und den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 Stücke zerteilen. Alle Stücke zu Kugeln formen unter einem Tuch 10min ruhen lassen. Mit einem Finger ein Loch in die Mitte bohren und den Teig in die Länge zu einem ovalen Ring ziehen. Die Kringel auf Backpapier legen, zudecken und 15min ruhen lassen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Sesam in einer flachen Schalen verteilen. Ei mit Milch verquirlen. Die Kringel mit der Eimischung bestreichen ob dann die Kringel in den Sesam legen. Mit der Sesamseite nach oben auf ein Backblech legen und 15min backen, bis sie kräftig gebräunt sind.

Süßes

Kubez el tahineh (Süße Tahin-Schnecken)

Ergibt 18 – 20 Stück

Teig:

3 TL Trockenhefe
2 TL Zucker
220ml lauwarme Milch
600g Mehl
1 TL Salz
150g zerlassene Butter
2 Eier
etwas Olivenöl

Füllung:

200g Zucker
240g Tahin
2 TL Zimt

Topping:

2 Eigelb
2 TL heller Sesam

Trockenhefe, Zucker und Milch zusammen mischen und gut verrühren. Gehen lassen, bis die Mischung Blasen wirft (ca. 5min). Das Mehl mit dem Salz vermischen und auf kleinster Stufe mit dem Knethacken verrühren. Dabei die Hefemischung langsam eingießen. Die zerlassene Butter dazu geben und 1min kneten. Dann nacheinander die Eier hinzugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5min kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Eine Schüssel dünn mit Olivenöl auspinseln. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben und hin und her rollen. Die Teigkugel soll von dem Olivenöl komplett überzogen sein. An einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen. Der Teig soll sich verdoppelt haben.

Für die Füllung Zucker und Zimt gutvermischen. Den Teig nach dem Gehen halbieren und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 35 x 50cm). Das Tahin auf die Teigplatten träufeln und glattstreichen (am Rand 1cm freilassen). Den Zimtzucker darüber streuen und ca. 10min stehen lassen, so dass der Zucker feucht aussieht.

Die Teigplatte von der Längsseite aus aufrollen. Von der so entstandenen Rolle die Enden etwa 2cm breit abschneiden. Dann die Rolle in ca. 4,5cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben, mit der Schnittkante nach oben, zwischen den Händen vorsichtig in ca. 8cm große Kreise flach drücken. Mit einem Küchenhandtuch abdecken und noch einmal ca. 15min ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 160 Grad Umluft ca. 20min backen. Die Schnecken sollte eine goldbraune Farbe haben.

Pistazien Harisa

für Backform 20 x 30cm

150g Pistazienkerne
100g Zucker
75g Butter
100ml Sonnenblumenöl
160g griechischer Joghurt
2 Ei
350g feiner Hartweizengrieß
50g Kokosraspel
¾ TL Backpulver
¾ TL Meersalzflöcken

2 Biozitronen Schale abgerieben

Zuckersirup:

300g Zucker
2 EL Zitronensaft
1 ½ EL Rosenwasser
180ml Wasser

Backofen vorheizen auf 180 Grad Umluft. Backform einfetten. 100g Pistazienkerne fein zerkleinern und beiseitestellen. Die restlichen Pistazien grob zerkleinern. Für den Zuckersirup das Wasser mit dem Zucker aufkochen und bei mittlerer Hitze 10min köcheln lassen. Zitronensaft und Rosenwasser unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Zucker, Öl, Joghurt und Butter in eine Rührschüssel geben und auf hoher Stufe mit dem Rührbesen des Handrührers schlagen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Eier einzeln dazugeben und gut unterrühren. Dann die fein zerkleinerten Pistazien, Kokosraspeln, Meersalzflöckchen, Zitronenschale, Backpulver und den Grieß dazugeben und weiter rühren, bis sich die Zutaten gerade so verbunden waren. Den Teig in die Backform geben und die groben Pistazien mit den Fingerspitzen vorsichtig in den Teig drücken. Vor dem Backen 10min ruhen lassen. Kuchen auf der mittleren Schiene 15min backen. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem Messer ein Gittermuster in die Oberfläche ritzen. Weitere 10min backen, bis der Kuchen durchgebacken ist (gar Probe machen). Kuchen 10 Minuten abkühlen lassen, dann mit dem Zuckersirup übergießen. In der Form komplett abkühlen lassen.

Granatapfelkuchen

für 20cm Springform

200g Butter
170g Zucker
4 Eier
100g Mehl
¼ TL Salz
1 ½ TL Backpulver
270g gemahlene Mandeln
1 Zitrone geriebene Schale
3 EL Zitronensaft
2 EL Granatapfelsirup
1 TL Vanille Extrakt

Tränke

3 EL Granatapfelsirup
2 EL Puderzucker

3 EL Wasser

Topping

150g Granatapfelkerne
 2 EL Rohrzucker
 250g Mascarpone
 3 EL griechischer Joghurt
 1 EL Puderzucker

Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Backform einfetten und den Boden mit Backpapier belegen. Butter und Zucker schaumig schlagen. Die Eier einzeln gut unterrühren. Mehl, Backpulver, Mandeln und Salz vermischen und löffelweise unterrühren. Zitronensaft, Granatapfelsirup, Vanille Extrakt und Zitronenschale dazugeben und untermischen. Den Teig in die Backform füllen und 40-50 Minuten backen.

Kurz vor Ende der Backzeit die Glasur herstellen. Dazu Granatapfelsirup, Wasser und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. So lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sobald der Kuchen aus dem Backofen ist, mit einer Gabel gleichmäßig einstechen. Die Tränke darüber verteilen und in der Form abkühlen lassen.

Die Granatapfelkerne mit dem Rohrzucker mischen und 30min ziehen lassen. Mascarpone, Puderzucker und Joghurt gut miteinander verrühren. Den Kuchen aus der Form nehmen, die getränkte Seite nach oben. Die Mascarpone Mischung dick auf dem Kuchen verstreichen und die Granatapfelkerne darüber streuen.

Schokoladen-Kokosnuss-Kuchen

für 20cm Springform

200g Butter
 200g Rohrzucker
 3 Eier
 200g Mehl
 65g Backkakao
 1 ½ TL Backpulver
 ¼ TL Salz
 100g Kokosraspeln (plus mehr für die Deko)
 185ml Milch
 1 TL Vanille Extrakt

Ganache

284ml Creme double
 250g dunkle Schokolade zerbrochen
 3 EL Puderzucker

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Backform einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Butter und Zucker schaumig schlagen, die Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl, Backpulver, Kakao und Salz mischen und löffelweise abwechselnd mit den Kokosraspeln gut unterrühren. Zum Schluss die Milch und Vanille Extrakt unterschlagen. In die Form füllen und 35-40 Minuten backen. Kuchen nach gar Probe, 5min in der Form ruhen lassen. Dann auf eine Platte geben. Für die Ganache, Creme double in ein Topf geben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Schokolade hineingeben und unterrühren schmelzen. Die Masse in eine Rührschüssel geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Mit einem Handmixer aufschlagen, bis die Schokoladen Ganache luftig und cremig ist, mit dem Puderzucker abschmecken. Auf den Kuchen streichen und mit Kokosraspeln dekorieren.

Baklava

für eine 23 x 23cm Form

Sirup

175g Zucker
1 EL Zitronensaft
250ml Wasser

Baklava

250g gemahlene Walnüsse
¼ TL Zimt
1 Prise Salz
75g geschmolzene, gesalzene Butter
15 Filo Blätter

Für den Sirup Zucker, Zitronensaft und Wasser aufkochen, 5min blubbernd kochen lassen. Komplett abkühlen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Gemahlene Walnüsse mit Zimt und Salz vermischen. Die Form einfetten. 5 Filo Blätter in die Form legen und jedes Blatt mit geschmolzener Butter bepinseln. Die Hälfte der Walnussmischung darauf verteilen. Nun wieder 5 Filo Blätter darauflegen und einzeln mit Butter bepinseln. Den Rest der Walnussmischung einfüllen und die letzten 5 Filo Blätter auflegen, jedes mit Butter bestreichen. Mit einem scharfen Messer in der Form in Stücke schneiden.

30-40 Minuten backen, bis die Baklava goldbraun und knusprig sind. Die Baklava aus der Form nehmen und mit der Hälfte des Sirups beträufeln. Einige Minuten einziehen lassen und dann den restlichen Sirup darüber geben. Die Baklava komplett abkühlen lassen.

Orangenblüten-Honig-Semifreddo mit Baklava

für 6-8 Personen

Semifreddo

250ml	Sahne
70g	Zucker
1	Ei
2	Eigelb
40g	flüssiger Honig
1 ½ EL	Orangenblütenwasser
2 EL	Wasser

Baklavafüllung

90g	geröstete, gemahlene Pistazien
60g	geröstete, gemahlene Walnüsse
1 TL	Zimt
¾ TL	gemahlener Kardamon
¼ TL	Meersalzflocken
2 ½ EL	flüssiger Honig
1 EL	Orangenblütenwasser

Eine Kastenform mit Sonnenblumenöl auspinseln und mit Backpapier auskleiden. Für das Semifreddo die Sahne schlagen, bis sich halb feste Spitzen bilden. Bis zur Verwendung kaltstellen.

Zucker, Wasser und Honig in einem Topf aufkochen, bis sich Blasen bilden und die Mischung schaumig wird. Etwas abkühlen lassen (ca. 3min).

Das Ei und die Eigelbe schaumig schlagen und auf niedriger Stufe den noch heißen Sirup langsam dazu gießen. Sobald der Sirup vollständig untergemischt ist, die Masse auf hoher Stufe 6min schlagen (bis sich die Schüssel kühl anfühlt). Sahne und Orangenblütenwasser mit einem Teigschaber unterheben. Die Hälfte der Masse in die Form geben und glattstreichen, für mindestens 2 Stunden tiefkühlen. Den Rest der Masse im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Füllung, alle Zutaten gut zusammen rühren.

Nach 2 Stunden die Form aus dem Tiefkühler nehmen und die Baklava Füllung vorsichtig darauf verteilen. Das restliche Semifreddo noch einmal mit einem Schneebesen kräftig verrühren und auf die Füllung geben, glattstreichen. Über Nacht tiefkühlen.

Kubez el tahineh (Süße Tahin-Schnecken)

Ergibt 18 – 20 Stück

Teig:

3 TI Trockenhefe

2 Tl Zucker
220ml lauwarme Milch
600g Mehl
1 Tl Salz
150g zerlassene Butter
2 Eier
etwas Olivenöl

Füllung:

200g Zucker
240g Tahin
2 Tl Zimt

Topping:

2 Eigelb
2 Tl heller Sesam

Trockenhefe, Zucker und Milch zusammen mischen und gut verrühren. Gehen lassen, bis die Mischung Blasen wirft (ca. 5min). Das Mehl mit dem Salz vermischen und auf kleinster Stufe mit dem Knethacken verrühren. Dabei die Hefemischung langsam eingießen. Die zerlassene Butter dazu geben und 1min kneten. Dann nacheinander die Eier hinzugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5min kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Eine Schüssel dünn mit Olivenöl ausrinseln. Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben und hin und her rollen. Die Teigkugel soll von dem Olivenöl komplett überzogen sein. An einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen. Der Teig soll sich verdoppelt haben.

Für die Füllung Zucker und Zimt gutvermischen. Den Teig nach dem gehen halbieren und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (ca. 35 x 50cm). Das Tahin auf die Teigplatten träufeln und glattstreichen (am Rand 1cm freilassen). Den Zimtzucker darüber streuen und ca. 10min stehen lassen, so dass der Zucker feucht aussieht.

Die Teigplatte von der Längsseite aus aufrollen. Von der so entstandenen Rolle die Enden etwa 2cm breit abschneiden. Dann die Rolle in ca. 4,5cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben, mit der Schnittkante nach oben, zwischen den Händen vorsichtig in ca. 8cm große Kreise flach drücken. Mit einem Küchentuch abdecken und noch einmal ca. 15min ruhen lassen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Bei 160 Grad Umluft ca. 20min backen. Die Schnecken sollte eine goldbraune Farbe haben.